

どんな相談にのってくれるの？

健康、病気、体重、食事などお気軽にご相談ください。

予約はあるの？

保健指導などで外に出かけることも多いため、事前に連絡をいただくと、スムーズに対応できます。毎週月曜日の午前中を健康相談日として設けていますので、ご利用ください。

健康相談予約▶



いつ開いているの？

平日8時30分から17時15分までです。電話での相談にも対応しています。  
☎0965-52-7154

8月の住民健診のお知らせ

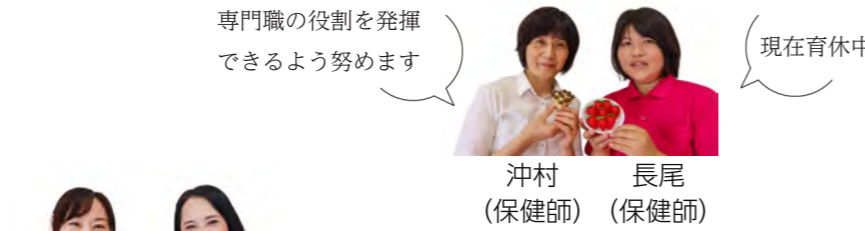
8月17日(木)  
氷川町公民館  
8月18日(金)～20日(日)  
健康センター

受診がまだの方は！

皆さんの日々の健康づくりのお手伝いをします！  
校区ごとに担当の保健師・管理栄養士がいます。  
お気軽にご相談ください。

専門職の役割を發揮できるように努めます

現在育休中です



長岡 (保健師) 下山 (管理栄養士)



後期高齢者担当



こうした活動の基本となっているのが、町の健康増進計画・データヘルス計画です。この計画は、住民の皆さんの健診結果や医療情報、食生活などから明らかになった健康課題を基に作ります。現状に合った計画となるよう現在見直しを行っており、さらに住民の皆さんに合う健康づくり・予防推進活動となるよう動きを進めています。

保健師・管理栄養士は、住民の皆さんの穏やかで健やかな生活を応援しています。子育てに不安になったとき、自分や家族の健康が気になったとき、健康センターを訪ねてみてください。



健康教育は、老人会やサロン、学校など団体を対象に実施しています。団体に合わせて内容も検討しますので、ご希望の団体はお問い合わせください。

為になる話が聞けました。今93歳ですが、今日の話参考に115歳まで長生きしたいです。



参加者の声 小野 一成さん (西上宮)

健康づくりの情報を公式LINEで発信中！



保健指導

住民健診の後、データから体の中で起きていることを、イメージしてもらいながら、今の生活と照らし合わせて今できることを一緒に考えます。その後も定期的にフォローを続けます。



健康づくりを応援！

健康教育

地域に出向き、直接健康についてのお話をしています。今回は、西上宮地区のサロンにお邪魔しました。「氷川町は、肥満の人の割合が県内4位なんですよ」というびっくりする話題から話はスタート。食後、血管の中では何が起きているのか、その結果体にどのような影響を与えるのかなど、具体的な食材を例にした話に参加者からも活発に質問が飛びます。「体にいいと思っていたのに」「自分は食べ過ぎていたんだな」など食生活を見直すきっかけとなる時間となったようでした。

ほかにも！