

# 健康家族応援事業 の参加者を募集します

市国民健康保険に加入している皆さんの健康づくりを目的に「健康家族応援事業」を実施します。家族又はグループで運動教室や栄養教室に参加してみませんか？

参加者一人ひとりに合わせて、市の専門家(保健師、管理栄養士、健康運動指導士)が栄養処方や運動処方などのメニューを作成し、数か月間にわたってアドバイスを行います。

一人では、なかなか続かない運動なども、グループや家族で続けると長続きします。

最近、「体力がない」「太ってしまって、なかなか痩せない」「寝つきが悪い」などの体に関する不安を感じている人はいませんか？

健康な体をつくるために、ぜひ、この機会に参加してみましょ。

【問い合わせ】 市健康保険課 ☎ 0994-31-1162

## ●対象者

市国民健康保険に加入している人で、次のいずれかに該当する人

- 小学生又は中学生を含む家族
- 2人以上のグループ

## ●場所

市保健相談センター

## ●主な内容

栄養、運動、保健による学習

## ●参加料

無料

## ●定員

10組(定員になり次第締め切り)

## ●応募方法

直接来所又は電話でご応募ください。

## ●応募期間

5月23日(月)～6月17日(金)

※詳しくは、お問い合わせください。

## 栄養



食事のバランスが偏っていたり、食べ方が不規則であると、健康を損ないます。何をどれくらい食べたらいいのか、バランスのよい食事内容、量を具体的に学習します。

## 運動



身体活動は、楽しく気分が良くなってストレス解消に効果があります。ウォーキングなど脂肪を燃やして、日常生活に楽しく運動を取り入れる方法を一緒に見つけましょう。

## 保健



保健師と一緒に、家族、グループで健康や様々な場面での対処方法に関する学習をします。学習では、健康に関する目標を設定し達成までの支援を行います。