

乳がん検診(集団検診) 5P
 検診を受けるには、市が発行する受診票が必要です。日程や予約方法など、詳細は受診票に同封の案内を確認ください。

7月20日(休)～8月7日(月)までの予約した日時 所分
 水公民館、中央公民館、吉田産業会館 対40歳以上の女性で、令和4年度に市の乳がん検診を受けていない人 ¥
 5000円 問健康づくり課 健康推進係 ☎0256・77・8182


オレンジングカフェ 5P
 7月20日(休) 午後1時30分～3時 所市役所4階 スカイラウンジ 対認知症の人、認知症の人を介護している人、認知症に関心のある人など 定25人 ※先着順
 7月19日(水)まで 問長寿福祉課 地域支援相談チーム ☎0256・77・8157

日本赤十字社 「救急法基礎講習・救急員養成講習会」
 緊急時に必要な手当てができるよう、正しい救急法の知

識と技術(実技)を身につけるための講習会です。

7月22日(出)・23日(回)・30日(回) 午前9時～午後4時 所吉田産業会館 対15歳以上の人 定20人 ※先着順 ¥3300円(教材費など/初日に納入) 関心肺蘇生、AEDの使い方、気道異物の除去、けが・骨折の手当てなど 特筆記用具、実技のできる服装 ■資格取得 資格要件を満たした人には、日本赤十字社から基礎講習修了認定証・救急員認定証を交付 他講師：本多弥さん(日赤救急法指導員)、荒川摩衣子さん(日赤救急法・幼児安全法指導員) 7月14日(金)まで 関社会福祉課 地域福祉係 ☎0256・77・8104

心停止後、ただちに心肺蘇生を実施し、5分以内にAEDを用いた電気ショックを行うことで、救命率は特に高まります



燕市栄養教室
 食生活を通じて、健康づくりの担い手を養成します。

8月30日(水)・9月15日(金)・10月4日(水)・27日(金)・11月15日(水) 午前10時～午後2時(初日は午後1時30分～3時) 所保健センター 関令和5年度末年齢で69歳までの人/受講後に市の食生活改善推進委員として活動できる人/ほぼ全日程に参加できる人 定20人 ¥1210円(テキスト代) 関健康づくりがテーマの講話や実技、調理実習 ※期間中1回は食生活改善推進委員と活動実習 8月18日(金)まで 関保健センター ☎0256・93・5461

介護予防健康測定会
 8月31日(休) 午前9時～正午 所分水公民館 対65歳以上の市民 定30人 ※先着順 関アンケート調査、体力測定(7種類)、認知機能検査(筆記) 他参加後に体力年齢がわかる測定結果を郵送します。 7月19日(水)受付 関燕市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎0256・77・8666

スポーツ協会
 詳細はスポーツ協会ホームページをご覧ください。

【燕市体育センター】
 7月30日(日) 午後1時～4時30分 関燕市体育センター ☎0256・64・3091

【吉田総合体育館】
 7月8日(出)・8月5日(出) 午後0時30分～4時30分 関吉田総合体育館 ☎0256・92・5100

【分水総合体育館】
 7月22日(出) 午前10時～午後4時 関分水総合体育館 ☎0256・97・1411

【B&G海洋センター】
 7月23日(回) 午前9時～午後9時まで(正午～午後1時、午後5時～6時は閉館) 関B&G海洋センター ☎0256・64・5207

スポーツ協会のホームページ▶

市営分水プールを一般開放します
 7月22日(出)～8月20日(回)

曜 日	開放時間
月曜日	休み
火～金曜日	午後1時～5時 午後6時～8時30分
土・日曜日・祝日・8月14日(月)・15日(火)	午前9時～正午 午後1時～4時30分

所市営分水プール(分水中学校隣) ¥幼児無料、小学生50円、高校生以上100円 ※身体障がい者手帳、精神障がい者保健福祉手帳、療育手帳の交付を受けた人とその付添い人は50%減免 対
 50mプール：一般(小学生以下は保護者同伴)ノ補助プール：幼児・小学生(保護者同伴) 関社会教育課スポーツ推進室 ☎0256・77・8368

梅雨明けの熱中症に注意!
 梅雨明け後、気温が上昇する日が多くなります。燕市では、昨年の7月に30人が熱中症関連で搬送されています。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、特に注意が必要です。暑い日は無理をせず、徐々に暑さに慣れるようにしましょう。

【暑さに負けない体づくりのために】

- ◎食事は3食きちんととる。
- ◎睡眠をしっかり取る。
- ◎適度な運動で汗をかく練習をする。
- ◎のどが渇いていなくても、水分はこまめにとる。
- ◎エアコンと扇風機を使い、室温と湿度を調整する。エアコンなどの電化製品は定期的に入手入れをしましょう。
- ◎冷房の効いた公民館や図書館などへ、お気軽にお立ち寄りください。

「防ごう!熱中症」のページ▶

トリプルスリー」「体重測定3カ月チャレンジ」参加者募集!

一緒に健康的な身体づくりに挑戦してみませんか? 保健師・栄養士が面接や電話などであなたの頑張りを応援します!

対 おおむね74歳以下の市民で、体重が気になる人、痩せて健診データを改善したい人、もっと健康になりたい人 関健康サポートチーム

1 トリプルスリー
 3カ月で3%減量し、3カ月維持にチャレンジ! 特製ダイエット日誌を使って、毎日朝食前と夕食後の体重を測定し、グラフを付けながら体重管理をして減量を目指します。
 申 9月29日(金)まで

2 体重測定3カ月チャレンジ
 自宅で1日1回、決まった時間に体重測定を3カ月続ける。標準体重を確認し、自身の体重変化の確認や体重維持を目指します。
 申 12月28日(木)まで

梅雨明けの熱中症に注意!
 梅雨明け後、気温が上昇する日が多くなります。燕市では、昨年の7月に30人が熱中症関連で搬送されています。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、特に注意が必要です。暑い日は無理をせず、徐々に暑さに慣れるようにしましょう。

「防ごう!熱中症」のページ▶

関 保健センター ☎0256・93・5461