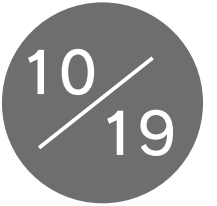


# すこやかライフは自分で守ろう



## 西宮市民健康フェア



市は、健やかで心豊かに生活できる社会を目指し、日常生活における行動指標などを示した「10/19のみや健康づくり21」を策定するなど、市民の皆さんの健康づくりの促進を図っています。

西宮市民健康づくり活動推進協議会は、10月19日午前10時半から午後4時半まで、ふれあい すこやか いい健康をテーマに「西宮市民健康フェア」を開催します。北口保健福祉センター(第1会場)では、生活習慣病の対策をアドバイスしたり、血圧・体脂肪率等を測定できるコーナーなど、健康に関するさまざまなイベントを用意しています。また、西宮市医師会看護専門学校(第2会場)ではフォーラムを開催します。ぜひ、家族の皆さんでご参加ください。参加費無料。申込が必要ないイベントもありますので、詳しくは各イベント欄を参照してください。

### 世界一受けたい 授業が西宮北口こー!



申込は10月1日から

市は、「西宮市民健康フェア」の中で「世界一受けたい授業を北口こー!」と、美と健康を目標として「LOVE WALK」を北口保健福祉センターで開催

柳本有二さんを講師に迎え、健康体操や講話を行います。

【時間・対象】午前10時50分から(対象は20歳〜59歳)

【申込】10月1日午前10時から電話で保健サービス課(0798・64・5097)へ。先着順

### 第1会場 北口保健福祉センター 健康コーナーが盛りだくさん

#### ■ 申込不要のイベント ■

私たちの健康は私たちの手で

「減塩をすすめましょう!」コーナーに家庭のみそ汁を持参すると、塩分濃度が測定できます。また、午後3時半から曲に合わせて体を動かす「いずみ会体操」を実施します。

生活習慣病の予防と対策

薬の相談にのじたり、菓草の展示、菓草茶の試飲、しそ入りクッキーの試食を通して、メタボリックシンドロームの予防と対策をアドバイスします。

おなか周りが、大丈夫!?

メタボリックシンドロームの予防・改善に向けたアドバイスとして、栄養相談にのじたり料理のレシピを紹介します。

また、体脂肪率と筋肉量の測定コーナーも用意します(午前・午後各1回実施)。

#### ■ 申込が必要なイベント ■

##### 看護フェア

骨の強さをチェックする「骨密度測定(定員140人)」と、全身のバランスや筋肉・骨格のゆがみを測る「足裏測定(90人)の参加者を募集します。いずれも午前・午後各1回実施。

【申込】往復ハガキに希望測定名(いずれか一つ)、希望時間帯(午前午後)、住所、氏名、年齢、電話番号を書き、10月3日(必着)までに上ヶ原病院外



昨年の健康フェアにもたくさんの方が来場しました

### 第2会場 西宮市医師会看護専門学校

#### フォーラム 今を生きる

午後1時半から西宮市医師会看護専門学校でフォーラム「今を生きる〜休さんと良寛さんの知恵を借りよう」を開催します。

#### ■ 申込不要のイベント ■

脳年齢チェック

パソコンの質問に答え、脳年齢を判定します(午後4時まで)。アルコール体質チェック

アルコールに対する体質をパッチテストで判定します。

エイズ・結核をもっと知ろう! エイズ・結核予防に関するビデオ上映と展示など。

薬物乱用防止コーナー

麻薬・覚せい剤・大麻・シシトリーの危険性を学びます。アンケート協力者には粗品あり。

健康チェックコーナー

体脂肪や血圧、閉眼片足立ち時間などをチェックできます(一部有料の項目あり)。

#### 禁煙相談

保健師が禁煙をアドバイス。家庭用計量器無料検査コーナー

家庭の体温計・体重計等を持つ参するごとの精度を調べます。

健康で快適な室内環境づくり 「ぜんそく・かゆみを撃退!」室内改善相談コーナーでタニや虫の駆除方法をアドバイス。健康で安全な食物・住まい

食中毒予防のポイントやアレルギーを起すしやすい食品について紹介したり、シックハウスやレジオネラ症の予防と対策をアドバイス。また、人と動物の共通感染症など、ペットを飼うときの注意点を紹介します。

#### 保健所アキア作品展示

保健所での精神保健福祉事業の取り組みを紹介します。

#### 地域活動支援センター等作品展示・販売

地域活動支援センターと精神障害者小規模作業所の利用者の作品を展示・販売します。

#### にしのみや健康づくり推進員の活動紹介

禁煙ウォーキングや料理教室、運動など健康づくりに関する活動を紹介いたします。

#### 2-0975市庭町6-19

【申込】10月1日午前10時から電話で保健所健康増進課(0798・26・3160)へ。先着順

#### 心のケア講座

午前10時半から「こころの健康を知ろう」いきいきと生きるをテーマに「心のケア講座」を開催します。講師は大阪学院大学准教授・安田一之さん。

【申込】10月1日午前10時から電話で保健所健康増進課(0798・26・3160)へ。先着順

【申込】10月1日午前10時から電話で保健所健康増進課(0798・26・3160)へ。先着順

### 広告

**阪神米穀のお米**

**べっさん**

■本社 TEL.0798(26)0221(代表)  
■http://www.ebessan.jp

ごはん歳時記(9月): 栗ごはん

白いご飯に旬の栗の黄色い色が、秋の訪れを感じさせてくれます。ホカホカの新米ごはんにはホクホクの栗。収穫の秋を実感するね!

阪神米穀は「おいしいごはんを食べよう県民・国民運動」を応援しています。

### 10月8日に ドナー登録会

骨髄バンクにご協力を 10月は骨髄バンク推進月間です。市は、10月8日の午前10時から午後3時半まで(午前11時半〜午後1時を除く)市役所本庁舎2階252会議室で「ドナー登録会」を実施します。白

### 結核は過去の病気ではありません

予防のポイントを押さえます。結核は戦後減り続けてきましたが、いまだに1日あたり70人以上が発症し、6人が命を落とす感染症であり、決して過去の病気ではありません。本市でも昨年82人が新たに結核と診断されました。 9月24日から30日までは「結核予防週間」です。結核について正しい知識を身につけましょ