



やはば健康チャレンジ キックオフセミナー開催

今年度も皆さんが目標をもって健康づくりに取り組めるよう、キックオフセミナーを開催します。今年度は基本的な事業の内容について学びたい方に向けた「基本コース」と、事業を通してさらに健康づくりに励みたい方に向けた「実践コース」の2つのコースを実施します。参加者には健康ポイントを100ポイント付与します。

- 対象 やはば健康チャレンジ事業参加者
- 持ち物 活動量計または歩数計アプリ、飲み物

※ウェルベース矢巾会場では運動体験、やはぱーく・さわやかハウス会場では栄養講話を実施します。

- 申込方法 次のいずれか。

【ウェルベース矢巾会場に参加の方】

電話 019-601-3733

FAX 019-601-3734

【やはぱーく・さわやかハウス会場に参加の方】

申し込みフォーム (右QR)

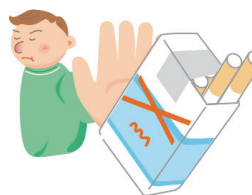
電話 019-611-2828

FAX 019-698-1214

※申込書はホームページから印刷できます。



【基礎コース】		【実践コース】		
内容	・測定機器の使用方法や健康ポイントのため方の説明 ・健康づくりの目標設定 ・運動体験	・今年度のウォーキングラリー・健康ポイント、体組成結果の見方の説明 ・目標設定 ・測定結果を維持、向上するための運動体験または栄養講話*		
会場	ウェルベース矢巾	ウェルベース矢巾	やはぱーく	さわやかハウス
日付	6月16日(月)・23日(月)・30日(月) ※いずれも同じ内容になります。	①6月16日(月) ②6月23日(月) ③6月30日(月)	6月19日(木)	6月21日(土)
開始時間	各回午前9時30分～	各回午前11時	午後1時30分	①午前9時 ②午前11時
定員	各回15人	各回15人	30人	各回30人



薬剤師・保健師が、禁煙を応援します。

やはば禁煙チャレンジ参加者募集

やはば禁煙チャレンジは、禁煙補助剤を利用した禁煙を、薬剤師と町保健師が支援する事業です。矢巾町は禁煙したいあなたを応援します!ぜひこの機会にご参加ください。※参加無料

- ◆対象 満20歳以上の禁煙を希望する町民 先着10人

- ◆実施期間 7月～10月

- ◆申込期限 6月20日(金)

- ◆申込方法 ①②③いずれかの方法。

①申し込みフォーム ②電話 ③申込用紙*を郵送・FAX・窓口で提出

※ホームページから印刷できます。

【宛先】矢巾町健康長寿課(〒028-3615 矢巾町南矢幅14-78

019-611-2828 FAX019-698-1214)



やはば禁煙チャレンジの流れ

指導日時・薬局はお申し込み後にご希望をお伺いし、決定します。禁煙補助剤はガムまたはパッチから選択となります。

①町から案内文書を受け取り初回指導日時を決める。

②指定薬局で禁煙支援を受け、約2週間分の禁煙補助剤を受け取る。

③開始から1週間後に薬剤師から電話連絡で禁煙支援を受ける。

④8月～10月の実施期間中、アンケートに月1回返信する。

⑤3カ月以上禁煙を継続している方を禁煙達成者として表彰。

※町から配布される禁煙補助剤使用后、追加で必要な場合は自費での購入となります。

岩手医大の 先生から学ぶ 町民公開講座

糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病は毎日の習慣の改善と、特定健診の受診が予防につながります。専門の医師の講演を聞き、家族みんなの健康を守りましょう。

●講演 生活習慣病の予防と早期発見のために～特定健診を受けましょう～

●講師 武部典子氏(医学部内科学講座糖尿病・代謝・内分泌内科分野)



●日時 6月28日(土)午後2時～午後3時30分(受け付け午後1時30分～)

●会場 町公民館3階大研修室

●先着 150人程度

●申し込み 氏名・電話番号・参加人数を記載して、FAX019-698-1214またはメールkenkou@town.yahaba.iwate.jpへ。

●申込期限 6月27日(金)

●問い合わせ 健康長寿課健康づくり推進係 (019-611-2825)

