

## 健康のために、栄養教室・運動教室参加してみませんか？

みなさんの健診結果は、いかがでしたか？

町では、特定健診で保健指導の対象となられた方に、栄養教室や運動教室をご案内し、健康づくりのお手伝いをさせていただいております。

今回、特定保健指導の対象者以外の方にも、参加できるようになりました。

参加を希望される方は、保健福祉課（☎②1603）まで、お申し込みください。

☆申し込み期間 7月19日④～7月29日⑤

☆対象 65歳未満の神崎町在住の方  
※4回とも参加できる方を優先させていただきます。

☆料金 無料

☆募集人数 10名限定。先着順となります。お早めにお申し込みください。



### ◆ 栄養教室・運動教室の内容

開催場所：神崎ふれあいプラザ保健福祉館

栄養教室：旬の食材を使い、減塩、代謝を上げるおいしいお料理を作ります。

①9月16日⑤、②12月8日④ ※2回とも10:00～13:00

運動教室：体幹を鍛える運動メニューを一緒に行います。

①10月3日⑤、②平成29年1月17日④ ※2回とも10:00～11:45



### ☆発酵の里きらきら健康メモ☆

## 『蚊の対策』してますか？

**\* かゆいだけではありません！！**

蚊が多く発生する時期となりました。

ジカ熱・デング熱・日本脳炎など、蚊に刺されることで感染する病気は、少なくありません。蚊から病気をうつされないように、蚊の対策をしましょう。



#### 蚊の対策その①

蚊をできるだけ、発生させないようにしましょう。

水たまりがあると、蚊が発生します。バケツや植木鉢の皿・屋外に放置された空きびんなど、水がたまらないように、きちんとしまいましょう。

#### 蚊の対策その②

蚊に刺されないようにしましょう。

屋外に行くときは、肌の露出を控え、虫よけスプレーを使用しましょう。

蚊のいそうなやぶなどは、とくに注意が必要です。

### 日本脳炎ワクチン予防接種について

日本脳炎の流行地域、ブタの日本脳炎抗体保有率が高い地域にお住まいのお子さんに対しては、生後6か月から日本脳炎ワクチンを接種することができます。

詳しくは厚生労働省のホームページ等をご覧ください。

○問合せ 保健福祉課 ☎②1603