



10年後も元気なあなたでいるために
あなたのからだを見直すチャンス!
 ～国東市特定保健指導のご案内～

※特定保健指導とは、特定健診でメタボリックシンドローム(メタボ)に該当した方が、それを改善するために利用できる特別な保健指導のことです。

**メタボ解消法
丸ごと伝授**

**あなたのペースで
楽しく出来る**

**リピーターさん
大歓迎**

健康診断の後、しっかり自分の身体を見つめなおしましょう。

国東市では、下記の支援機関で、保健師、栄養士による特定保健指導を行っています。特定保健指導のご案内は個別送付します。

支援機関名	支援場所	支援形態・その他
厚生連健康管理センター	市内保健センター・保健福祉センター	○個別面接・電話・お手紙 ○6カ月間支援 ○個別対応ですので、働きながらも支援が受けられます。
国東市民病院	国東市民病院	
大分県地域保健支援センター	市内保健センター・保健福祉センター 及び家庭訪問	
国東市役所	市内保健センター・保健福祉センター	月1回の教室(血液検査2回無料)

平成23年度 保健栄養教室受講生募集

6月から以下の内容で教室を行いますので受講者を募集します。

- 実施期間** 平成23年6月～平成24年3月の原則として第3金曜日
1回/月(計10回) 午前9時30分～午後1時
(ただし、内容によって日時を変更する場合があります)
- 場 所** 国東保健センター
- 内 容** 健康づくりや生活習慣病予防、地域での活動について講義や実習など
- 費 用** 原則として不要 **申込期限** 5月31日(火)

※詳しい日程や内容については、受講希望者へ後日連絡します。なお、この教室の修了生は食生活改善推進協議会の会員となり、地域の健康増進のために活動していただきます。

高齢者のよい歯のコンクール参加者募集

健康で活力ある人生を送るためには、80歳で20本の歯を保つことが重要だといわれています。そこで、口腔の健康に努力してきた高齢者の方を表彰しますので、ふるってご応募ください(自薦他薦は問いません)。

- 日 時** 6月9日(木) 午後1時10分～2時10分
- 場 所** 国東保健センター
- 対 象** 平成23年3月31日現在、80歳以上(昭和6年3月31日以前生まれ)で自分の歯が20本以上ある方。ただし、以前に第2次審査で表彰された方を除く。
- 申込期限** 5月27日(金)

申し込み
問い合わせ

国東保健センター ☎0978-73-2450
 国見総合支所 地域市民健康課 ☎0978-82-1112
 武蔵保健福祉センター ☎0978-68-1184
 安岐総合支所 地域市民健康課 ☎0978-67-1114