

市では、食育活動を推進している地域の団体、企業、学校、行政などの公的機関、個人等が集まり、それぞれが持つ知識や技術を活かしながら、様々な人との交流を大切にしながら、食育に関する自主活動、相互間の交流、協力、情報の交換等を行っています。



健康推進課 ☎(25)8078

賛同者を大募集!

趣旨に賛同していただける地域の団体、企業、NPO、学校、個人の方を募集しています。登録に関する趣旨、手順、登録申込書等は市のホームページからダウンロードできます。詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

「野菜たっぷり店」登録店募集!

住民の方々の健康づくりを応援する取り組みをしているお店を登録する制度です。高島市内の飲食店限定で登録は無料です。まずは、ご相談ください。
☎滋賀県高島保健所 健康衛生課 ☎(22)2526

成分献血にご協力ください!

採血時間が1時間ほどかかりますが、必要な成分だけ抜き取り赤血球等は採血者に返されるため体の負担が少なくすみます。事前予約が必要です。
▼対象 18歳～69歳の方(初めての方は40歳まで)
▼日時 5月13日(金) 10時・11時・13時・14時
▼会場・予約先 今津保健センター ☎(22)5101

高校2年生の方へ! 子宮頸がん予防ワクチン接種期間を延長

1月から実施している子宮頸がん予防ワクチン接種について、ワクチンの供給不足により接種できないまま対象年齢を超え高校2年生になられた方に対し、次のとおり接種期間を延長することになりました。
《延長内容》
・9月30日(金)までに1回目の接種(無料)を済ませた場合は、2回目、3回目も無料。(平成24年3月31日までに3回目の接種を終えられる方に限ります。)
☎健康推進課 ☎(25)8078

連絡先

- 各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。(平日8時30分～17時15分)
- マキノ保健センター ☎(27)1128
 - 今津保健センター ☎(22)5101
 - 安曇川保健センター ☎(32)4413
 - 朽木保健センター(朽木支所) ☎(38)3111
 - 高島保健センター ☎(36)8008
 - 新旭保健センター ☎(25)8110

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」が市のホームページをご覧ください!

ポールウォーキングのススメ

ウォーキングは若い人から年配の人まで、男女を問わず手軽に始められる運動です。そのウォーキング効果がさらに高まるウォーキングスタイル「ポールウォーキング」が誕生しました。

ポールウォーキングとは

両手に専用ポールを持って歩くウォーキングのことです。ポールを使うことで正しい姿勢が保持でき、さらに脂肪燃焼もアップします。

効果

- ・姿勢がよくなる。
- ・足腰への負担が軽減する。
- ・転倒予防と身体バランスの改善、筋バランスの改善ができる。
- ・起立と歩行が安定する。
- ・骨粗しょう症の予防ができる。
- ・全身運動ができ、代謝がよくなる。

フォームのポイント

- ・あごは引いて目線は15m先を見る。
- ・肩の力を抜いて腕は自然に前後に振る。
- ・背中を伸ばす。
- ・歩幅はやや広く。
- ・かかと付近にポールを付く。

はじめませんか? ポールウォーキング

お住まいの地域で仲間と楽しくポールウォーキングをしてみませんか。5月から各地域で介護予防のためのポールウォーキング教室や出前講座を開催します。教室については、後日お知らせする予定です。詳しくは、各保健センター、または健康推進課にお問い合わせください。



- 健康、福祉、介護などの相談をお受けしています。
- マキノ今新
 - ☎北部 地域包括支援センター ☎(22)0193
 - ☎北部 健康福祉センター ☎(22)5101
 - 朽木安曇川高島
 - ☎南部 地域包括支援センター ☎(32)2520
 - ☎南部 健康福祉センター ☎(32)4413