

行事	場所	月日曜	時間	内容	備考
個別栄養相談	保健センター	1月14日(火)	13:00~16:00 (予約制)	管理栄養士による糖尿病・高血圧・痛風・腎臓病・肝臓病・高脂血症・肥満などの食事指導と相談	○ご希望の方は1週間前までに、電話でお申し込みください。
		1月22日(水)			
健康相談 ※健康教育	保健センター	随時(月)~(金)	8:30~17:00	○血圧測定(自動血圧計有り)	○健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。 ※ヘルストロンは総合福祉センター2階「多世代交流室」にあります。 お気軽にご利用ください。ただし、土・日曜日はお休みです。(時間9:30~16:00)1回約20分です。
	老人憩の家	1月7日(火)	10:00~11:00	○血圧測定	
		2月4日(火)			
	塩屋集会所	1月21日(火)	9:30~10:30	○血圧測定 ※肺がん予防について	
	大間集会所	2月7日(金)		○血圧測定 ※寝たきり予防について	
中川原公民館					
健診後の談 食生活と健康	北公民館	1月15日(水)	10:00~11:30	○健康相談(健診結果の説明と生活指導) ○栄養士による食生活相談 ○血圧測定 ○検尿(再検査) ○体脂肪測定 ※裸足になりやすい服装でお越しください。 ○味噌汁などの塩分濃度測定 ※他の汁物でも可 ※よくかき混ぜて汁椀に半分の量を具なしでご持参ください。	○健康手帳をご持参ください。 ○基本健診を受けられた方は、健診結果とアンケート(結果に同封している方のみ)をご持参ください。 ○健診を受けていない方もぜひお越しください。
	東公民館	1月17日(金)			
	保健センター	1月23日(木)			
リハビリ教室 “ぬくもり”	西公民館	1月10日(金)	13:30~15:30 (申込制)	健康チェック・健康体操・趣味活動・ミニ健康講座・茶話会など	○介護保険で「要介護」又は「要支援」の認定を受けている方は参加できません。

人のうごき

人口 31,497人 (-2)
 男 15,100人 (-10)
 女 16,397人 (+8)
 世帯 11,775世帯 (+11)

住民基本台帳11月末日現在
 ()は前月比

図3 (人)

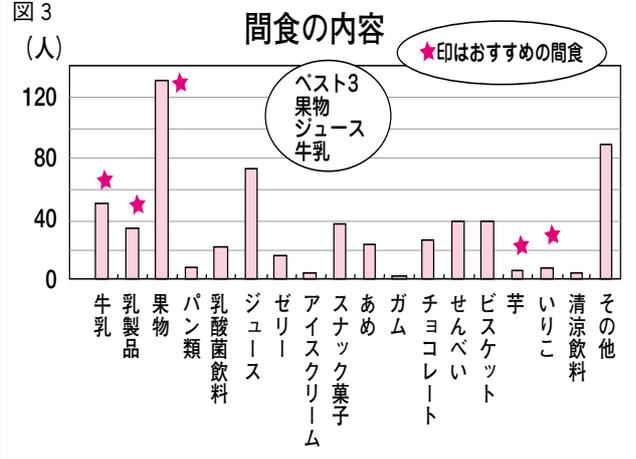


図1 間食の時間

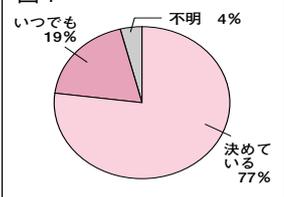
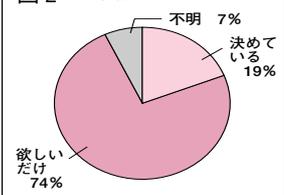


図2 間食の量



編集後記



あけましておめでとうございます。

さあ、新しい年の始まりです。まだまだ、寒さも厳しいですが、元気にがんばりましょう。

今年も「広報まさき」をよろしく願います。

総務課秘書広報係