

9月は健康増進月間です 身体にイイ習慣 始めませんか

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

エンジョイ！元気アップ講座

こころとからだを幸せに

「からだスッキリ☆ストレッチレシピ」

ちょっとした体のゆがみや不調を整える体操を紹介し
ます。ストレッチでスッキリ元気アップを目指そう！

と き 9月13日(木) 10時～11時30分

ところ 市民体育館

持ち物 運動しやすい服装、内ズック、フェイスタ
オル、健康手帳

※申し込みは必要ありません。直接会場へお越しください。

「ちょっと多め」の悩みを改善しよう！

にこにこ運動教室

体重が**少し多め**、ズボンやスカートのウエストが**ちょっ
ときつめ**など、心当たりはありませんか？ 運動は苦手だ
けれど、健康づくりのために運動を始めたい。そんな気持ち
を応援します。

対 象

体重コントロールと運動に取り組みたいと思ってい
る64歳以下の市民のかたで、期間中継続して参加で
きるかた。

※ただし、軽い運動を伴う健康教室ですので、心臓の
病気、血圧等で治療中または経過を観ているかたは、
主治医の承諾を得たうえで、事前にご相談ください。

内 容

- ・運動と栄養の基礎知識を学習
- ・体重・体脂肪・腹囲測定及び体力チェック
- ・運動実技(軽体操、ウォーキング、筋力トレーニングなど)
- ・栄養と運動に関する簡単な個別指導

日 程(全8回)

9/26(水)、10/11(木)、10/23(火)、11/14(水)、
11/30(金)、1/22(火)、2/15(金)、3/6(木)

※実施時間は午前中を予定しています。

会 場 保健センター、
樹海体育館、
樹海ドーム等

定 員 20人(先着)

受け付け 9月3日(月)
8時30分～

参 加 費 無料

※参加者には、後日
詳しい日程などを
お知らせします。



保健 & 健康

Health Design Page

【申・問】保健センター

TEL 42-9055 FAX 42-9054

内 11歳以上13歳未満のかたを対象に、市
(二部北秋田市)の医療機関で二種混合



二種混合

ジフテリア
破傷風

予防接種を受けましょう！

(ジフテリア・破傷風)予防接種を実施し
ます。これは、乳幼児期に行った三種混
合ワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷
風)の免疫力が低下してくるので、追加接
種で免疫を高めるために行うものです。
乳幼児期に三種混合(二種混合)予防接
種を1度も受けていなかったり、途中ま
で(2回以下)の接種の場合でも、**自己負
担なし**で二種混合の予防接種を受けるこ
とができます。

任意接種を受けるかたは、接種する前
に必ず医師に相談してください。
対象者 11歳以上13歳未満
接種回数 1回(自己負担なし)
実施期間 9月1日～3月31日
実施場所 市内・北秋田市の22医療機関
※二種混合予防接種を行っている医療機
関等については、毎年3月に配布して
いる「乳幼児・児童予防接種日程表」
をご覧ください。
※予防接種を希望する医療機関に、直接
予約が必要です。