

# もっともっと健康に！

## ～神崎市、こんなこともしています～



神崎市では、市民の皆さまがより健康になっていただくために、様々な取り組みを行っています。

### ① 健診結果説明会

住民総合健診で健診を受診していただくと、約1か月後に結果説明会を実施しています。保健師や管理栄養士が結果の説明や生活習慣のアドバイスをを行います。

### ② 各種健康相談

「病院で血液検査を受けたけど…結果の見方がわからない」「生活習慣のアドバイスが欲しい」  
神崎町保健センター・千代田町保健センターでは、健康に関する相談を随時受け付けています。  
相談は電話や訪問でも対応しています。お気軽にご相談ください。

### ③ 健康教育

「地域の集まりで健康の講話をして欲しい、血圧測定をして欲しい」  
地区の集まりや老人クラブなどに保健師や管理栄養士が出向いて講話や血圧測定などを行います。

### ④ ヘルスマイト養成教室（先着20名）

あなたも食生活改善推進員（ヘルスマイト）になりませんか？  
「健康づくりのために何かしたい！」「栄養や運動のことを学びたい」  
講義や調理実習、視察研修を通して「食」や「健康」について学びます。

### ⑤ ラジオ体操地区講習

ラジオ体操の正しいやり方をご存知ですか？神崎市では日ごろの運動としてラジオ体操を推進しています。  
西九州大学と連携し、各地区や団体に出向き、正しいラジオ体操と健康に関する講話を実施しています。  
講習を受けた地区や団体には、ラジオ体操CDおよびCDデッキをプレゼント！  
まだ、受講していない地区・団体はぜひご参加ください。

### ⑥ こころの健康相談

誰にも話せないような悩みについて、あなたのこころが少しでも軽くなるように専門の相談員（臨床心理士）に話してみませんか？本人はもちろん、家族など周囲の人も気軽に相談できます。  
相談は予約制で、無料です。プライバシーは厳守します。

お問い合わせ：神崎市役所 健康増進課 健康増進係（神崎町保健センター） ☎0952-51-1234