

平成28年度 健康増進普及月間における取組の概要

◆市町の取組

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|---|------------------------------------|----------------------------|------------|----------------------------|---|------------------------------|--|------------------------------|
| 1 | 健康増進普及月間・食生活改善普及運動キャンペーン | 宇都宮市 (健康づくり推進組織) | 市役所市民ホール | 9月5日～9月9日 8:45～12:30 | http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/ | 保健所健康増進課 TEL 028-626-1126 | ≪対象≫ ・住民全般 ≪内容≫ ・健康づくり推進員による体脂肪率測定や野菜計量体験(実物の野菜を用いて) ・乳がん自己触診モデルを使用した自己触診体験 | 保健所健康増進課 TEL 028-626-1126 |
| 2 | 健康増進普及月間・食生活改善普及運動キャンペーン | 宇都宮市 | 市役所市民ホール | 9月5日～9月9日 8:30～17:15 | 同上 | 保健所健康増進課 TEL 028-626-1126 | ≪対象≫ ・住民全般 ≪内容≫ ・栄養・運動・がん・循環器・COPD・受動喫煙等に関するパネル展示 ・がんや生活習慣病のリーフレット配布 ・ポスターの掲示 | 保健所健康増進課 TEL 028-626-1126 |
| 3 | 広報うつのみや8月号、9月号での特集記事の掲載 | 宇都宮市 | 市内 | 8月1日 9月1日 | 同上 | 保健所健康増進課 TEL 028-626-1126 | ≪対象≫ ・住民全般 ≪内容≫ ・生活習慣病の予防について ・パネル展や講演会等の案内 | 保健所健康増進課 TEL 028-626-1126 |
| 4 | 健康増進普及月間・食生活改善普及運動キャンペーン 展示コーナー | 宇都宮市 | 宇都宮市保健センター | 9月3日 9月4日 9:00～16:30 | 同上 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | 対象：市内在住の人 内容：健康に関するパネル展示とリーフレットの配布、減塩グッズや運動グッズの展示 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 |
| 5 | 健康づくり講座「腸内フローラ」で理想のお通じを手に入れよう | 宇都宮市 (栃木県看護協会宇都宮地区支部協賛) | 宇都宮市保健センター | 9月3日 14:00～15:30 | 同上 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | 対象：市内在住の人及び栃木県看護協会宇都宮地区支部会員 先着80名(要申込) 内容：医師による、腸内フローラと大腸の健康についての講話 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|----|--|---|------------|-------|---------------------------------|--------------------|----------------------------|---|----------------------------|
| 6 | 生活習慣病予防講座 「味覚トレーニングで できる 塩分3gカット作 戦でがん予防」 | 宇都宮市 | 宇都宮市保健センター | 9月4日 | 10:00~11:30 | 同上 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | 対象：市内在住の人 先着80名(要申込) 内容：医師・管理栄養 士による、味覚テス ト、減塩の手法と健康 についての講話 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 |
| 7 | お通じスルン ぽっこり お腹に効くヨガ教室 | 宇都宮市 | 宇都宮市保健センター | 9月3日 | 10:30~11:30 | 同上 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | 対象：市内在住の運動 制限のない人(保健セ ンター運動教室に参加 したことがない人を優 先) 先着30名(要 申込) 内容：腸の動きを活性 化させるヨガの実技 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 |
| 8 | たるたるパンパン太も も撃退 美脚運動教室 | 宇都宮市 | 宇都宮市保健センター | 9月4日 | 10:30~12:00 | 同上 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | 対象：市内在住の30~ 64歳までの人(保健セ ンター運動教室に参加 したことがない人を優 先) 先着30名(要 申込) 内容：運動指導員によ る、下肢を引き締める 運動の実技とミニ講話 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 |
| 9 | たった3分で究極のエ クササイズ ラジオ体 操教室 | 宇都宮市 | 宇都宮市保健センター | 9月4日 | 14:00~15:30 | 同上 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | 対象：市内在住の65歳 以上の人で、毎日のラ ジオ体操で足腰を鍛え たい人(保健センター 運動教室に参加したこ とがない人を優先) 先着30名(要申込) 内容：運動指導員によ る、効果的なラジオ体 操第一の実技とミニ講 話 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 |
| 10 | ハンドケア・ネイルカ ラー | 宇都宮市 (栃木県中央美容共 同組合、宇都宮美容 専門学校共催) | 宇都宮市保健センター | 9月3日 | 10:00~12:00 (受付は 11:45まで) | 同上 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | 対象：市内在住の女性 と子ども 内容：栃木県中央美容 共同組合、宇都宮美容 専門学校生による、ハ ンドケアとネイルカ ラー | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 |

| 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 | | |
|-------|---------------------------------------|--|----------------------|--|--------------|----------------------------|--|---|--------------------------|
| 11 | 歯がしみる、歯茎が下がるトラブル解決します 歯・お口・ブラッシングの相談会 | 宇都宮市 | 宇都宮市保健センター | 9月3日 13:30～15:30 (受付は15:15まで) | 同上 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | 対象：市内在住の人 内容：歯科医師、歯科衛生士による個別相談会 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | |
| 12 | 血管年齢測定 | 宇都宮市 (栃木県臨床検査技師会協賛) | 宇都宮市保健センター | 9月3日 10:00～12:00 (受付は11:45まで) | 同上 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | 対象：市内在住の20～64歳までの人 内容：栃木県臨床検査技師会スタッフによる、血管年齢の測定 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | |
| 13 | オリジナル減塩スパイスを作ろう | 宇都宮市 (エスビー食品株式会社協賛) | 宇都宮市保健センター | 9月4日 10:00～12:00 (受付は11:45まで) | 同上 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | 対象：市内在住の人 内容：エスビー食品株式会社スタッフによる、減塩に役立つオリジナルのスパイス作り体験 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | |
| 14 | シューズのプロにお任せ 足型測定 | 宇都宮市 (ゼビオスポーツエクスプレス(ララスクエア宇都宮店)協賛) | 宇都宮市保健センター | 9月3日 9月4日 10:00～12:00, 14:00～16:00 (受付は15:45まで) | 同上 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | 対象：市内在住の人 内容：ゼビオスポーツエクスプレス(ララスクエア宇都宮店)スタッフによる、足裏の形の測定とワンポイントアドバイス | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | |
| 15 | スポーツインストラクターにお任せ 痩せやすさ測定 | 宇都宮市 (セントラルフィットネスクラブ(ララスクエア宇都宮店)協賛) | 宇都宮市保健センター | 9月3日 9月4日 14:00～16:00 (受付は15:45まで) | 同上 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | 対象：市内在住の人 内容：セントラルフィットネスクラブ(ララスクエア宇都宮店)インストラクターによる、筋肉量、脂肪量、基礎代謝量の測定とワンポイントアドバイス | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | |
| 16 | 体力年齢・脳年齢チェック | 宇都宮市 | 宇都宮市保健センター | 9月3日 9月4日 10:00～12:00, 14:00～16:00 (受付は15:45まで) | 同上 | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | 対象：市内在住の人 内容：下肢筋力、バランス力、握力、情報処理能力などのチェック | 宇都宮市保健センター 028-627-6666 | |
| 17 | 健康情報啓発事業 | 宇都宮市 | 河内地域自治センター及び河内保健センター | 9月1日～30日 | 8:30～17:15 | — | 河内保健センター 028-673-6337 | 対象：一般市民 内容：ポスター掲示及び関連リーフレット配布による普及啓発 | 河内保健センター 028-673-6337 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|----|--|------------|------------|--------------------------|-----------------|--------------------|---|---|--|
| 18 | ロコモ予防教室 | 宇都宮市 | 河内地域自治センター | 9月27日 (6回コース の1日目) | 10:00~11: 45 | — | 河内保健センター | 対象: 65歳以上の一般 市民 内容: ロコモティブシ ンドローム予防の運動 | 河内保健センター 028-673-6337 |
| 19 | 血管年齢を知って 若々しさを保つ健康 教室 | 宇都宮市 | 河内保健センター | 9月30日 (4回コース の4日目) | 10:00~ 11:45 | — | 河内保健センター | 対象: 40歳~64歳以下 の市民 内容: 血管を若々しく 保つための食事や運動 | 河内保健センター 028-673-6337 |
| 20 | 健康増進普及月間・ 食生活改善普及運動 キャンペーン 展示コーナー | 宇都宮市 | 豊郷地区市民センター | 9月1日~30 日 | 8:30~17:15 | — | 宇都宮市保健福祉総務 課 保健福祉相談担当 (中央部) TEL028-632-2941 | 対象: 来所者 内容: ポスター展示等 | 宇都宮市保健福祉総務 課 保健福祉相談担当 (中央部) TEL028-632-2941 |
| 21 | 健康増進普及月間・ 食生活改善普及運動 キャンペーン 展示コーナー | 宇都宮市 | 中央生涯学習センター | 9月1日~30 日 | 8:30~17:15 | — | 宇都宮市保健福祉総務 課 保健福祉相談担当 (中央部) TEL028-632-2941 | 対象: 来所者 内容: ポスター展示等 | 宇都宮市保健福祉総務 課 保健福祉相談担当 (中央部) TEL028-632-2941 |
| 22 | 健康増進普及月間・ 食生活改善普及運動 キャンペーン 展示コーナー | 宇都宮市 | 北生涯学習センター | 9月1日~30 日 | 8:30~17:15 | — | 宇都宮市保健福祉総務 課 保健福祉相談担当 (中央部) TEL028-632-2941 | 対象: 来所者 内容: ポスター展示等 | 宇都宮市保健福祉総務 課 保健福祉相談担当 (中央部) TEL028-632-2941 |
| 23 | 健康増進普及月間・ 食生活改善普及運動 キャンペーン 展示コーナー | 宇都宮市 | 清原地区市民センター | 9月1日~9月 30日 | 8:30~17:15 | — | 宇都宮市保健福祉総務 課 保健福祉相談担当 (東部) TEL028-661-2370 | 生活習慣病の発症予防 と重症化予防を推進 し、健康寿命の延伸を 図るために、一般住民 を対象に清原地区市民 センター常設の健康 コーナーに資料を掲示 し運動のすすめ、がん 予防の食事、乳がん自 己触診のリーフレット 等を配布する。 | 〒321-3231 栃木県宇都宮市清原工 業団地15-4 清原地区市民センター 電話番号 028-661-2370 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 | |
|----|--------------------------------------|------------|-------------|----------------|----------------------------|--------------|--|--|---|
| 24 | 健康増進普及月間・食生活改善普及運動キャンペーン 展示コーナー | 宇都宮市 | 瑞穂野地区市民センター | 9月1日～9月30日 | 8:30～17:15 | — | 宇都宮市保健福祉総務課 保健福祉相談担当 (東部) TEL028-661-2370 | 生活習慣病の発症予防と重症化予防を推進し、健康寿命の延伸を図るために、一般住民を対象に瑞穂野地区市民センター常設の健康コーナーに資料を掲示し運動のすすめ、がん予防の食事、乳がん自己触診のリーフレット等を配布する。 | 〒321-0914 栃木県宇都宮市下桑島町1030-1 瑞穂野地区市民センター 電話番号 028-661-2371 |
| 25 | 青春プレイバック講座 | 宇都宮市 | 国本地区市民センター | 9月21日 9月28日 | 13:30～15:30 13:30～15:30 | — | 富屋地区市民センター Tel:028-665-3698 | 対象：市内在住の住民。 内容：いつまでも若々しく過ごすために、生活習慣病の正しい知識を身につけ、楽しく運動や食事について学ぶ。 | 富屋地区市民センター Tel:028-665-3698 |
| 26 | 健康増進普及月間・食生活改善普及運動キャンペーン ロビー展示 | 宇都宮市 | 富屋地区市民センター | 9月1日～9月30日 | 8:30～17:15 | — | 富屋地区市民センター Tel:028-665-3698 | 対象：富屋地区市民センター来所者。 内容：食生活改善普及、運動の普及啓発のため、各地区市民センターのロビーにて身近な場所で健康づくりを行っている食生活改善推進員・健康づくり推進員の活動を紹介。 | 富屋地区市民センター Tel:028-665-3698 |
| 27 | 健康増進普及月間・食生活改善普及運動キャンペーン 健康情報提供事業 | 宇都宮市 | 姿川地区市民センター | 9月1日～9月30日 | 8:30～17:15 | — | 宇都宮市保健福祉総務課 保健福祉相談担当(南部) 028-645-4535 | 一般市民健康情報コーナーにおいて、生活習慣病の予防や食生活の改善に関する正しい知識の普及(ポスター展示及びチラシ配布) | 宇都宮市保健福祉総務課 保健福祉相談担当(南部) 028-645-4535 |
| 28 | 健康増進普及月間・食生活改善普及運動キャンペーン 健康情報提供事業 | 宇都宮市 | 横川地区市民センター | 9月1日～9月30日 | 8:30～17:15 | — | 宇都宮市保健福祉総務課 保健福祉相談担当(南部) 028-645-4535 | 一般市民健康情報コーナーにおいて、生活習慣病の予防や食生活の改善に関する正しい知識の普及(ポスター展示) | 宇都宮市保健福祉総務課 保健福祉相談担当(南部) 028-645-4535 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 | |
|----|----------------------------------|------------|---|--|---|---|--|--|---|
| 29 | 健康増進普及月間・食生活改善普及運動キャンペーン健康情報提供事業 | 宇都宮市 | 雀宮地区市民センター | 9月1日～9月30日 | 8:30～17:15 | — | 宇都宮市保健福祉総務課 保健福祉相談担当(南部) 028-645-4535 | 一般市民 健康情報コーナーにおいて、生活習慣病の予防や食生活の改善に関する正しい知識の普及(ポスター展示) | 宇都宮市保健福祉総務課 保健福祉相談担当(南部) 028-645-4535 |
| 30 | 健康増進普及月間・食生活改善普及運動キャンペーン健康情報提供事業 | 宇都宮市 | 陽南出張所 | 9月1日～9月30日 | 8:30～17:15 | — | 宇都宮市保健福祉総務課 保健福祉相談担当(南部) 028-645-4535 | 一般市民 健康情報コーナーにおいて、生活習慣病の予防や食生活の改善に関する正しい知識の普及(ポスター展示) | 宇都宮市保健福祉総務課 保健福祉相談担当(南部) 028-645-4535 |
| 31 | 健康増進普及月間・食生活改善普及運動キャンペーン健康情報提供事業 | 宇都宮市 | 南生涯学習センター | 9月1日～9月30日 | 8:30～17:15 | — | 宇都宮市保健福祉総務課 保健福祉相談担当(南部) 028-645-4535 | 一般市民 健康情報コーナーにおいて、生活習慣病の予防や食生活の改善に関する正しい知識の普及(ポスター展示) | 宇都宮市保健福祉総務課 保健福祉相談担当(南部) 028-645-4535 |
| 32 | パネル展示 | 宇都宮市 | 上河内保健センターロビー | 9月1日～30日 | 8:30～17:15 | — | 上河内地域自治センター 保健福祉課保健グループ(上河内保健センター内) TEL.028-674-8787 | 対象：市民 内容：ポスター等の掲示、リーフレット配布 | |
| 33 | 健康教育 | 宇都宮市 | 上河内保健センター 上河内地域内公民館 | 9月9日 9月10日 | 10:00～11:45 14:00～15:00 | — | 上河内地域自治センター 保健福祉課保健グループ(上河内保健センター内) TEL.028-674-8787 | 対象：市民 内容：健康増進普及月間に準ずる内容(運動・食生活・禁煙・健診など)の健康教育 | |
| 34 | 健康づくりのひろば | 足利市 | 小俣公民館 筑波公民館 毛野公民館 山辺公民館 御厨公民館 | 9月1日 9月14日 9月16日 9月20日 9月28日 | 10:00～11:00 | http://www.city.ashikaga.tochigi.jp | 足利市健康増進課(健康指導担当) Tel:0284-40-3115 | 対象) 住民全般 内容) 血圧測定・体重測定等のセルフ健康チェック等 | 足利市健康増進課 Tel:0284-40-3115 |
| 35 | お口と食事の相談会 | 足利市 | 保健センター | 9月15日 9月6日 9月30日 | 予約制 ①9:30～ ②10:30～ ③11:30～ 予約制 ①13:30～ ②14:30～ ③15:30～ | http://www.city.ashikaga.tochigi.jp | 足利市健康増進課(健康指導担当) Tel:0284-40-3115 | 対象) 住民全般 内容) 歯科衛生士による歯、口腔に関する個別相談。管理栄養士による個別栄養相談 | 足利市健康増進課 Tel:0284-40-3115 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|----|---|------------|--|---|---|--|--|------------------------------|
| 36 | 病態栄養相談 | 足利市 | 保健センター | 9月1日 予約制 9月7日 ①9:30～ 9月16日 ②10:30～ 9月27日 予約制 ①13:30～ ②14:30～ | http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp | 足利市健康増進課 (健康指導担当) Tel:0284-40-3115 | 対象) 住民全般 内容) 医師から指導依頼のあった者に対する、管理栄養士による個別栄養相談 | 足利市健康増進課 Tel:0284-40-3115 |
| 37 | 健康づくりの相談会 | 足利市 | 保健センター | 9月5日 予約制 ①13:30～ ②14:30～ ③15:30～ | http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp | 足利市健康増進課 (健康指導担当) Tel:0284-40-3115 | 対象) 住民全般 内容) 看護師等による個別健康相談と相談内容に応じた健康チェック(血圧測定・体重測定・尿チェック等) | 足利市健康増進課 Tel:0284-40-3115 |
| 38 | 商業施設におけるウォーキング講座 | 足利市 | コムファーストショッピングセンター | 9月25日 1回目 13:00～13:30 2回目 14:30～15:00 | http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp | 足利市健康増進課 (スマートウェルネスシティ担当) Tel:0284-40-3112 | 対象) 住民全般 内容) 運動指導員による運動習慣づくりに向けたウォーキング指導と実技体験 | 足利市健康増進課 Tel:0284-40-3115 |
| 39 | 健康の日医師講演会 | 足利市 | 矢場川公民館 | 9月12日 1400～15:30 | http://www.city.a-shikaga.tochigi.jp | 足利市健康増進課 (健康指導担当) Tel:0284-40-3115 | 対象) 地区住民 内容) 認知症予防に関する医師の講演 | 足利市健康増進課 Tel:0284-40-3115 |
| 40 | 生活習慣改善推進員主催栄養講座 | 足利市 | 梁田公民館 毛野公民館 | 9月6日 10:00～13:00 9月27日 | | 足利市健康増進課 (健康指導担当) Tel:0284-40-3115 | 対象) 地区住民 内容) 減塩・栄養バランス・カルシウムアップ等に関する調理実習と栄養士の講話 | 足利市健康増進課 Tel:0284-40-3115 |
| 41 | 4か月児健診でのファミリー向けワンポイントアドバイス | 足利市 | 保健センター | 9月27日 13:30～16:00 9月28日 9:30～12:00 *9月28日は午前、午後の日程あり | | 足利市健康増進課 (健康指導担当) Tel:0284-40-3115 | 対象) 4か月健診に来所した児の保護者 内容) 減塩・運動に関する栄養士のワンポイントアドバイス | 足利市健康増進課 Tel:0284-40-3115 |
| 42 | SWC(スマートウェルネスシティ)推進健康づくり講座「カンタンへらしお(減塩)マスター編」 | 足利市 | 北郷公民館 | 9月29日 14:00～15:30 | | 足利市健康増進課 (健康指導担当) Tel:0284-40-3115 | 対象) 女性学級受講者 内容) 減塩推進のための栄養士による講話 | 足利市健康増進課 Tel:0284-40-3115 |
| 43 | SWC(スマートウェルネスシティ)推進健康づくり講座「健幸ウォーキング編」 | 足利市 | 山前公民館(乳幼児学級) 三和公民館(高齢者学級) 山辺公民館(女性学級) | 9月13日 10:00～11:00 9月15日 13:30～15:00 9月27日 13:30～15:00 | | 足利市健康増進課 (スマートウェルネスシティ担当) Tel:0284-40-3112 | 対象) 各学級受講者 内容) 運動指導員によるウォーキングと「プラス10の運動」推進のための講話、実技指導 | 足利市健康増進課 Tel:0284-40-3115 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|----|------------------------------------|----------------------|--|----------------------|-------------------------------------|---|--|---|------------------------------|
| 44 | 医師講演会 | 脂質異常症改善自主グループ「翔けるの会」 | 足利市民プラザ | 9月8日 | 1330～15:00 | http://www.city.asaikaga.tochigi.jp | 足利市健康増進課 (健康指導担当) Tel:0284-40-3115 | 対象) 脂質異常症の予防、改善に関心がある方 内容) 脂質異常症の予防、改善に関する医師の講演 | 足利市健康増進課 Tel:0284-40-3115 |
| 45 | 運動講座 | 高血糖改善自主グループ「O1健康ライフ」 | 保健センター | 9月29日 | 10:00～11:30 | http://www.city.asaikaga.tochigi.jp | 足利市健康増進課 (健康指導担当) Tel:0284-40-3115 | 対象) 糖尿病の予防、改善に関心がある方 内容) 健康運動指導士による糖尿病予防、改善に向けた運動指導 | 足利市健康増進課 Tel:0284-40-3115 |
| 46 | 健康あつぷ講座(運動編) | 栃木市 | 藤岡保健福祉センター | 9月1、29日 | 13:30～15:00 | | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 | 対象: 69歳以下の栃木市民 内容: エアロビクス、ウォーキング | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 |
| 47 | 健診結果説明会 | 栃木市 | 栃木保健福祉センター 大平健康福祉センター 藤岡保健福祉センター 都賀保健センター 西方保健センター 岩舟健康福祉センター | 9月1、6、9、12、23、30日 | 13:30～(栃木保健福祉センターのみ9:30～) | | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 | 対象: 特定健康診査受診者のうち情報提供該当者(社会保険加入者を含む)、ヤング健診受診者 内容: 健診結果にもとづく個別相談 | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 |
| 48 | こどもの料理コンクール | 栃木市 | 栃木保健福祉センター | 9月4日 | 未定 | | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 | 対象: 応募作品 内容: 料理実習、試食、総評 | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 |
| 49 | からだスッキリ運動教室 | 栃木市 | 栃木保健福祉センター 大平健康福祉センター 藤岡保健福祉センター 都賀保健センター 西方保健センター 岩舟健康福祉センター | 9月13、14、20、21、27、28日 | 10:00～11:30(岩舟健康福祉センターのみ9:30～11:00) | | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 | 対象: 平成27～28年度に各種健診(検診)を受診した20～74歳の者 内容: 健康チェック、血圧測定、講話(メタボとの関連、運動の必要性)、実技(メタボ予防・改善に効果があり、家庭で実施できる運動) | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 |
| 50 | 「1gの減塩」推進事業 ※食生活改善推進員(栃木支部)関連事業 | 栃木市 | 栃木保健福祉センター | 9月13日 | 未定 | | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 | 対象: 市民 内容: 講話、調理実習 | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|----|------------------------------------|------------|--|-------------|--------------------------------------|---|------------------------------|--|------------------------------|
| 51 | 食改打合せ、事前実習 | 栃木市 | 岩舟健康福祉センター | 9月15日 | 午前中 | | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 | 対象：食生活改善推進員（岩舟支部） 内容：男性の料理教室（9月30日）の打合せ、調理実習 | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 |
| 52 | からだスッキリ栄養教室 | 栃木市 | 栃木保健福祉センター 大平健康福祉センター 藤岡保健福祉センター | 9月16、20、28日 | 10:00～11:30(岩舟健康福祉センターのみ13:30～15:00) | | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 | 対象：平成27～28年度に各種健診（検診）を受診した20～74歳の者 内容：メタボ予防・改善を基本とした講話と試食 | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 |
| 53 | 子育て支援センター事業 ※食生活改善推進員（岩舟支部）関連事業 | 栃木市 | 岩舟健康福祉センター | 9月20日 | 9:00～12:00 | | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 | 対象：乳児と保護者 内容：離乳食の大切さについてのお話と試食調理 | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 |
| 54 | 健康相談・栄養相談 | 栃木市 | 栃木保健福祉センター 大平健康福祉センター 藤岡保健福祉センター 都賀保健センター 西方保健センター 岩舟健康福祉センター | 9月26、29日 | 午前中 | http://www.city.tochigi.lg.jp/hp/page000015000/hp/g000014914.htm | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 | 対象：栃木市内に住所を有する本人及び家族 内容：面接で健康・栄養に関する相談に応じる | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 |
| 55 | 親子料理教室打ち合わせ | 栃木市 | 栃木保健福祉センター | 9月29日 | 未定 | | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 | 対象：食生活改善推進員（栃木支部） 内容：講話、調理実習 | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 |
| 56 | 男性のための料理教室 ※食生活改善推進員（岩舟支部）関連事業 | 栃木市 | 岩舟健康福祉センター | 9月30日 | 午前中 | | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 | 対象：30歳以上の男性・高齢者（特に団塊世代） 内容：講話、調理実習 | 栃木市健康増進課 TEL:0282-25-3512 |
| 57 | 健康増進普及啓発事業 | 佐野市 健康増進課 | 佐野市役所 市民活動スペース | 9月1日～9月30日 | 8:30～17:15 | shokensenta@city.sano.lg.jp | 佐野市健康増進課 TEL0283-24-5770 | 健康増進、食生活改善に関するポスターの展示 | 佐野市健康増進課 TEL0283-24-5770 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|----|------------------------|------------|--------------|------------------|-----------------|---|-----------------------------|--|-----------------------------|
| 58 | 脱・運動不足教室 | 佐野市 健康増進課 | 佐野市保健センター | 8月4日～ 2月14日 | 9:30～ 11:00 | shokensenta@cit y.sano.lg.jp | 佐野市健康増進課 Tel0283-24-5770 | 対象:40～74歳の市民全般 内容:健康増進のために 正しい姿勢やストレッチ、 脂肪燃焼効果のある運動の 実習。 | 佐野市健康増進課 Tel0283-24-5770 |
| 59 | 糖尿病予防教室 | 佐野市 健康増進課 | 佐野市保健センター | 6月29日～ 12月21日 | 9:30～ 11:00 | shokensenta@cit y.sano.lg.jp | 佐野市健康増進課 Tel0283-24-5770 | 対象:市民全般 内容:血糖値や体重が気 になる方を対象に講話 と実習 | 佐野市健康増進課 Tel0283-24-5770 |
| 60 | 健康かぬま21 (出前講座:栄養編) | 鹿沼市 | 仲町公民館 | 9月2日 | 9:30～10:30 | | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 | 対象:高齢者サロン 内容:健康寿命延伸の ための栄養の講話 | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 |
| 61 | 歯と口のいきいき健 診 | 鹿沼市 | 粟野コミュニティセンター | 9月7日 | 13:00～ | http://www.city.k anuma.tochigi.jp/ 8,1524,164,565.ht ml | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 | 対象:40～74歳ま での市民 内容:歯科健診と健康 教育、個別相談 | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 |
| 62 | まちの保健室 | 鹿沼市 | 職業訓練センター | 9月10日 | 8:30～11:00 | http://www.city.k anuma.tochigi.jp/ 8,1529,164,565.ht ml | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 | 対象:市民 内容:健康相談、健康 についての普及啓発P R | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 |
| 63 | 高血圧教室 | 鹿沼市 | 鹿沼市民情報センター | 9月14日 | 15:00～16: 30 | http://www.city.k anuma.tochigi.jp/ 8,1524,164,565.ht ml | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 | 対象:市民 内容:高血圧について の医師による講話 | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 |
| 64 | まちの保健室 | 鹿沼市 | 鹿沼市民情報センター | 9月14日 | 8:30～11:00 | http://www.city.k anuma.tochigi.jp/ 8,1529,164,565.ht ml | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 | 対象:市民 内容:健康相談、健康 についての普及啓発P R | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 |
| 65 | 糖尿病教室 | 鹿沼市 | 鹿沼市民情報センター | 9月16日 | 10:00～11: 30 | | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 | 対象:市民 内容:糖尿病の発症予 防及び重症化予防のた めの教室 | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 |
| 66 | 健康かぬま21 (出前講座:からだ編) | 鹿沼市 | 鹿沼教会 | 9月16日 | 14:00～15: 00 | | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 | 対象:市民 内容:生活習慣病予防 のための講話 | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|----|--------------|------------|---|-------|--------------------|---|---------------------------|--|---------------------------|
| 67 | まちの保健室 | 鹿沼市 | 鹿沼市民情報センター | 9月21日 | 8:30~11:00 | http://www.city.kanuma.tochigi.jp/8,1529,164,565.html | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 | 対象：市民 内容：健康相談、健康についての普及啓発PR | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 |
| 68 | 40歳未満健診結果説明会 | 鹿沼市 | 鹿沼市民情報センター | 9月25日 | 10:00~11:30 | http://www.city.kanuma.tochigi.jp/8,1515,164,566.html | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 | 対象：40歳未満健診受診者 内容：健診結果説明、生活習慣改善のための講話 (生活・栄養) | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 |
| 69 | 40歳未満健診 | 鹿沼市 | 鹿沼市民情報センター | 9月27日 | 受付時間 9:00~10:00 | http://www.city.kanuma.tochigi.jp/8,1515,164,566.html | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 | 対象：40歳未満の市民 内容：特定健診と同様の健診項目、歯科健診 | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 |
| 70 | まちの保健室 | 鹿沼市 | 鹿沼市民情報センター | 9月28日 | 8:30~11:00 | http://www.city.kanuma.tochigi.jp/8,1529,164,565.html | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 | 対象：市民 内容：健康相談、健康についての普及啓発PR | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 |
| 71 | 運動教室 | 鹿沼市 | 鹿沼市民情報センター | 9月29日 | 13:30~15:00 | http://www.city.kanuma.tochigi.jp/8,1524,164,565.html | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 | 対象：市民 内容：生活習慣病予防としての運動の実際を学び日常生活に生かすための教室 | 鹿沼市健康課 0289-63-8312 |
| 72 | ウォーキング教室 | 日光市 | 日光市内大谷川公園 | 9月16日 | 10:00~12:00 | | 日光市健康課 Tel0288-21-2756 | 対象：19~79歳の市民(運動制限の無い方) 内容：専門家による効果的なウォーキングの方法の実習 ※事前申込要 | 日光市健康課 Tel0288-21-2756 |
| 73 | 健康づくり応援教室 | 日光市 | 日光市今市保健福祉センター | 9月27日 | 10:00~13:00 | | 日光市健康課 Tel0288-21-2757 | 対象：市民の19~74歳のうち、特定健康診査結果でHbA1c5.6%(NGSP値)以上の方 内容：健康講話、栄養講話、ヘルシーバランス食試食 ※事前申込要 | 日光市健康課 Tel0288-21-2757 |
| 74 | 成人健診結果説明会 | 日光市 | 日光市今市保健福祉センター他 7箇所 会場日時は、問い合わせください ※対象の方には、個別通知あり | | | | 日光市健康課 Tel0288-21-2758 | 対象：19歳以上の市民のうち成人健診を受診した方 内容：健診結果の説明及び保健師・栄養士による生活習慣改善に向けての保健指導等 | 日光市健康課 Tel0288-21-2758 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|----|-----------------------------|------------|---------------------|---------------------------------|--------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|
| 75 | 女性がん検診受診普及 | 小山市 | 小山市保健福祉センター 他1箇所 | 9月1日～9月 30日 | | 健康増進課健診推進係 0285-22-9522 | 広報9月号のひとくち健康メモでピンクリボンキャンペーンについて啓発記事を掲載。子宮頸がん及び乳がんについて正しい健康意識の普及と女性がん検診の受診促進を図る。 | ※6. と同じ |
| 76 | 成人健康相談・病態栄養相談 | 小山市 | 小山市保健福祉センター | 9月20日 | 9時30分～11 時30分 | 小山市健康増進課成人健康係 0285-22-9520 | 生活習慣病に罹患している人や健康上悩みのある人、健康上問題がなくても関心のある人。健診結果有所見者又は医師が必要と求めた人。 面接指導（個々の体の状態にあわせて、栄養運動等の指導・助言を行い生活習慣病予防の知識の普及を行う。 | 小山市健康増進課成人健康係 0285-22-9520 |
| 77 | メタボ対策予防事業 (からだスッキリ運動教室) | 小山市 | 小山市健康医療介護総合支援センター | 9月15日 | 13:30～1 5:00 | 小山市健康増進課成人健康係 0285-22-9520 | 運動普及推進員と一緒にストレッチや筋力トレーニングなど参加者が気軽に体験できる運動を紹介 | 小山市健康増進課成人健康係 0285-22-9520 |
| 78 | メタボ対策予防事業 (メタボ撃退!マシン筋トレ) | 小山市 | 小山市保健センター分室 | 9月3日 9月10日 9月17日 9月24日 | 9時30分～1 6時00分 | 小山市健康増進課成人健康係 0285-22-9520 | 40歳以上64歳以下の市民。トレーニングマシンで筋力づくりを行う。週1回3ヶ月間、自由に利用できる。 | 小山市健康増進課成人健康係 0285-22-9520 |
| 79 | 小山市民元気あっぷ体操普及啓発事業 | 小山市 | 小山市内各所 | 9月1日～9月 30日 | | 小山市健康増進課成人健康係 0285-22-9520 | 市民ボランティアの協力による各種イベント等における体操実技、テレビ小山での放送、DVD販売、元気あっぷ体操応援隊による普及。 | 小山市健康増進課成人健康係 0285-22-9520 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|----|---------------------------------------|------------|-----------------------|----------------|------------------|--------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------------|
| 80 | 地区別健康教室 介護予防教室 出前講座 | 小山市 | 市内各所 | 9月1日～9月 30日 | | | 小山市健康増進課成人 健康係 0285-22-9520 | 健康でいきいきとした 生活を送るため、生活 習慣病や介護予防等健 康に関する正しい知識 の普及・技術の普及を 図る。 | 小山市健康増進課成人 健康係 0285-22-9520 |
| 81 | メタボ予防対策事業 (30代女性のための ヘルシーライフ講座) | 小山市 | 小山市保健福祉センター | 9月14日 9月27日 | 9時30分～11 時30分 | | 小山市健康増進課成人 健康係 0285-22-9520 | 市民のうち30代女性を 対象に自身の健康に関 心をもち、仲間ととも に早期から健康づくり 行動ができるよう多方 面から支援する。 | 小山市健康増進課成人 健康係 0285-22-9520 |
| 82 | CKD(慢性腎臓病)予 防セミナー | 小山市 | 小山市健康医療介護総 合支援センター | 9月12日 9月29日 | 13:30～1 5:30 | | 小山市健康増進課成人 健康係 0285-22-9520 | 特定健診(集団)受診 者のうち40～74歳 で、e-GFR30以上59 以下の者のうち参加を 希望する者又は教室に 関心のある市民を対象 に、 慢性腎臓病(CKD) についての正しい知識 と重症化防止の必要 性、生活習慣の改善等 指導を医師講話・グ ループワーク等とお して行う。 | |
| 83 | 健康21プラン推進事 業講演会 | 真岡市 | スポーツ交流館 | 9月30日 | 午後1:30～ | | 真岡市健康増進課 健康増進課 | 運動推進講演会： ウォーキングの実践編 | 真岡市健康増進課 健康増進課 |
| 84 | バーデdeエクササイズ | 真岡市 | 井頭温泉内バーデプ ール | 7月～2月ま で | | | 真岡市健康増進課 健康増進課 | バーデプール内での水中 運動 | 真岡市健康増進課 健康増進課 |
| 85 | まちなか保健室健康 講座 | 真岡市 | まちなか保健室駅前館 | 9月28日 | 午後1:30～ 2:30 | | 真岡市健康増進課 健康増進課 | 食生活改善推進員を講師 に『お母さんのための食 事』の健康講座開催 | 真岡市健康増進課 健康増進課 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|----|----------------------|-------------------------|---------------------------|---|--|---|--------------------------------|---|--------------------------------|
| 86 | 地域健康づくり事業 | 真岡市 熊倉町・三谷・京泉・荒町・ | 各自治会公民館 | 9月 | | | 真岡市健康増進課 健康増進課 | 各地域の市民を対象に、生活習慣病の発症予防と重症化予防の講話 | 真岡市健康増進課 健康増進課 |
| 87 | 第3回健康セミナー | 大田原市 健康長寿都市 推進委員会 | 大田原市 那須野が原ハーモニー ホール | 2016/9/28 | 13時30分 ～ 15時45分 | http://www.city.ohawara.tochigi.jp/docs/2013082765635/ | 健康政策課 健康政策係 0287-23-8704 | 対象:どなたでも 内容:講演会 「やっではないけないウォーキング～歩き方を変えれば人生が変わる～」 | 健康政策課 健康政策係 0287-23-8704 |
| 88 | 広報 | 大田原市 | | | | | 健康政策課 成人健康係 0287-23-7601 | 対象:市民 内容:ライフステージに応じた健康づくりの観点から、知識や情報を周知する | 健康政策課 成人健康係 0287-23-7601 |
| 89 | ためして運動塾 | 大田原市 | 大田原市 トコトコ大田原 | 2016/9/6 | 9時30分 ～ 11時30分 | http://www.city.ohawara.tochigi.jp/docs/2013082779038/ | 健康政策課 成人健康係 0287-23-7601 | 対象:市民 内容:生活習慣病を予防・改善するために効果的な有酸素運動を実施 | 健康政策課 成人健康係 0287-23-7601 |
| 90 | 健診結果説明会 | 大田原市 | 大田原市 公民館等 | 2016/9/1、 9、13、20、 21、23、29 2016/9/14、 16、27、28 | 9時00分～11 時30分 9時00分～15 時00分 | | 健康政策課 成人健康係 0287-23-7601 | 対象:市民健診受診者 内容:保健師、管理栄養士による健診結果に基づく個別の保健指導 | 健康政策課 成人健康係 0287-23-7601 |
| 91 | ロコモティブシンドロームについて情報提供 | 健康づくりリーダー連絡協議会 | 大田原市 集団健診会場 | 2016/9/3、 9、10、11、 15、17、24、 26 | 8時00分 ～ 11時00分 | | 健康政策課 成人健康係 0287-23-7601 | 対象:市民健診受診者 内容:ロコモ予防チラシ配布 | 健康政策課 成人健康係 0287-23-7601 |
| 92 | まちなか保健室 | 大田原市 | 大田原市 トコトコ大田原 | 2016/9/15 | 13時30分 ～ 16時00分 | | 健康政策課 成人健康係 0287-23-7601 | 対象:市民 内容:保健師・管理栄養士による個別の健康相談 | 健康政策課 成人健康係 0287-23-7601 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|----|------------------|-----------------------|------------------|--|----------------------|--------------------|--------------------------------|---|--------------------------------|
| 93 | 野菜レシピ配布 | 大田原市食生活改善 推進員連絡協議会 | 大田原市 集団健診会場 | 2016/9/3、 9、10、11、 15、17、24、 26 | 9時00分 ～ 11時00分 | | 健康政策課 成人健康係 0287-23-7601 | 対象:市民健診受診者 内容:野菜摂取量を増やすためのチラシ配布 | 健康政策課 成人健康係 0287-23-7601 |
| 94 | 禁煙対策 | 大田原市 | 大田原市 生涯学習センター | 2016/9/26 | 9時00分 ～ 11時00分 | | 健康政策課 成人健康係 0287-23-7601 | 対象:市民健診受診者 で、現在喫煙している 者、喫煙歴がある者 内容:肺年齢測定 | 健康政策課 成人健康係 0287-23-7601 |
| 95 | 健診結果説明会 | 矢板市 | 矢板市保健福祉センター | 9月21日 | 9:30～15:00 | | 矢板市健康増進課 TEL:0287-43-1118 | 健診受診者に対し個別 面談を行い、生活習慣 病予防についてパンフ レットを配布し啓発す る。 | 矢板市健康増進課 TEL:0287-43-1118 |
| 96 | 健康ウォーキング | 矢板市 | 矢板市内 | 9月25日 | 9:30～12:00 | | 矢板市健康増進課 TEL:0287-43-1118 | 市民や矢板市健康づく りみどりの会会員を対 象とし、市内でウォー キングをする。また、 減塩みそ汁を提供し試 食してもらう。 | 矢板市健康増進課 TEL:0287-43-1118 |
| 97 | 健康栄養相談 | 矢板市 | 矢板市保健福祉センター | 9月26日 | 9:00～16:00 | | 矢板市健康増進課 TEL:0287-43-1118 | 相談希望者に対し個別 相談を行う。 | 矢板市健康増進課 TEL:0287-43-1118 |
| 98 | シルバーサポーター 研修会 | 矢板市 | 矢板市保健福祉センター | 9月2日 | 9:30～11:30 | | 矢板市高齢対策課 TEL:0287-43-3896 | シルバーサポーターに 対し、介護予防や筋力 低下防止のための体操 の普及。 | 矢板市高齢対策課 TEL:0287-43-3896 |
| 99 | いきいき体操教室 | 矢板市 | 矢板市保健福祉センター | | 9:30～11:30 | | 矢板市高齢対策課 TEL:0287-43-3896 | 7カ所の自治公民館で介 護予防の体操の実践や 健康相談、健康講話を 行う。 | 矢板市高齢対策課 TEL:0287-43-3896 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|-----|--------------------------------------|------------|--|---|--|---|---|---|--|
| 100 | 2歳児歯科健診 | 矢板市 | 矢板市保健福祉センター | 9月2日 | 13:00~15:00 | | 矢板市子ども課 TEL:0287-44-3600 | 健診受診者とその親に対し、個別面談時に栄養・食生活や歯についての啓発を行う。 | 矢板市子ども課 TEL:0287-44-3600 |
| 101 | 10か月児健診 | 矢板市 | 矢板市保健福祉センター | 9月8日 | 13:00~15:00 | | 矢板市子ども課 TEL:0287-44-3600 | 健診受診者とその親に対し、個別面談時に栄養・食生活についての啓発を行う。 | 矢板市子ども課 TEL:0287-44-3600 |
| 102 | 1歳6か月児健診 3歳6か月児健診 | 矢板市 | 矢板市保健福祉センター | 9月29日 9月13日 | 13:00~15:00 | | 矢板市子ども課 TEL:0287-44-3600 | 健診受診者とその親に対し、個別面談時に栄養・食生活や歯についての啓発を行う。 | 矢板市子ども課 TEL:0287-44-3600 |
| 103 | プラスポセミナー 健康セミナー運動編 「健康ストレッチ講座」 | 那須塩原市 | にしなすの運動公園 体育館 | 2016/9/7 (水) | 9:30~11:40 | | 健康増進課健康増進係 0287-631100 0287-38-1356 | 対象:20~64歳の市民 内容:健康ストレッチ講座 無料 健康運動指導士、保健師 | 健康増進課健康増進係 0287-63-1100 0287-38-1356 |
| 104 | プラスポセミナー 健康セミナー運動編 「ウォーキング講座」 | 那須塩原市 | にしなすの運動公園 体育館 くろいそ運動場体育館 | 9月20日(火) 9月26日(月) | 13:00~15:10 13:00~15:10 | | 健康増進課健康増進係 0287-631100 0287-38-1356 | 対象:20~64歳の市民 内容:ウォーキング講座 無料 健康運動指導士、保健師 | 健康増進課健康増進係 0287-63-1100 0287-38-1356 |
| 105 | 健診結果相談会 | 那須塩原市 | 西那須野保健センター 西那須野保健センター 西那須野保健センター | 9月2日(金) 9月13日(火) 9月28日(水) | 9:00~11:00 9:00~11:00 9:00~11:00 | http://www.city.nasushiobara.lg.jp/26/77/001811.html | 健康増進課健康増進係 0287-631100 0287-38-1356 | 健診結果について 健康相談 | 健康増進課健康増進係 0287-63-1100 0287-38-1356 |
| 106 | 食生活相談 | 那須塩原市 | 西那須野保健センター 西那須野保健センター 西那須野保健センター | 9月2日(金) 9月13日(火) 9月29日(水) | 9:00~11:00 9:00~11:00 9:00~11:00 | http://www.city.nasushiobara.lg.jp/37/132/001812.html | 健康増進課健康増進係 0287-631100 0287-38-1356 | 食生活相談 要予約 管理栄養士による相談 | 健康増進課健康増進係 0287-631100 0287-38-1356 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|-----|-----------------|------------|------------------|------------------------|---|---|---|---|---|
| 107 | 健診結果相談会 | 那須塩原市 | 黒磯保健センター | 9月20日(火) | 9:00~11:00 13:00~15:00 | http://www.city.nasushiobara.lg.jp/26/77/001811.html | 健康増進課健康増進係 0287-631100 0287-38-1356 | 健診結果について 健康相談 | 健康増進課健康増進係 0287-631100 0287-38-1356 |
| 108 | 食生活相談 | 那須塩原市 | 黒磯保健センター | 9月20日(火) | 9:00~11:00 13:00~15:00 | http://www.city.nasushiobara.lg.jp/37/132/001812.html | 健康増進課健康増進係 0287-631100 0287-38-1356 | 食生活相談 要予約 管理栄養士による相談 | 健康増進課健康増進係 0287-631100 0287-38-1356 |
| 109 | 各種がん検診 | 那須塩原市 | | | | http://www.city.nasushiobara.lg.jp/26/74/003962.html | 健康増進課健康増進係 0287-631100 0287-38-1356 | 胃がん 肺がん 大腸がん 子宮がん 乳がん 前立腺がん 胃がんリスク | 健康増進課健康増進係 0287-631100 0287-38-1356 |
| 110 | ラジオ体操 | 那須烏山市 | 荒川小学校体育館 | 9月2日 | 9:30~10:30 | | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 | 対象：荒川小学校全校 生 内容：運動指導員によるラジオ体操普及 | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 |
| 111 | 食生活改善推進員リーダー講習会 | 那須烏山市 | 保健福祉センター | 9月5日 | 9:00~13:00 | | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 | 対象：食生活改善推進員役員 内容：地区別料理講習会における減塩料理試作・検討 | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 |
| 112 | 食育教室 | 那須烏山市 | 境小学校 七合小学校 | 9月7日 9月21日 9月20日 | 11:25~ 10:40~ 9:30~ 10:40~ (各45分) | | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 | 対象①：3学年 内容：講話（朝食の大切さ、生活リズム） 対象②：4学年 内容：講話（間食の上手なとり方） | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 |
| 113 | 食生活相談 | 那須烏山市 | 保健福祉センター 烏山庁舎 | 9月8日 9月15日 | 1人あたり1 時間程度 | | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 | 対象：生活習慣に関わる疾病を持ち生活改善が必要な人。 内容：管理栄養士（栄養士）・保健師による個別相談 | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|-----|----------------------|------------|----------|-------|-----------------|--------------------|--------------------------|---|--------------------------|
| 114 | 食生活改善推進員 地区別料理講習会 | 那須烏山市 | 保健福祉センター | 9月10日 | 10:00~13: 00 | | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 | 対象：市民 内容：健康講話「歯の 健康」・栄養講話「よ く噛むポイント」・減 塩料理調理実習 | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 |
| 115 | からだ元気教室 | 那須烏山市 | 保健福祉センター | 9月15日 | 9:30~11:30 | | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 | 対象：イスウル友の会 会員 内容：運動(3B体 操)・健康講話 | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 |
| 116 | ウォーキングセミナー | 那須烏山市 | 保健福祉センター | 9月16日 | 13:30~16: 00 | | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 | 対象：市民 内容：健康講話、 ウォーキング実技 | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 |
| 117 | 健康貯筋セミナー | 那須烏山市 | 保健福祉センター | 9月21日 | 13:30~15: 00 | | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 | 対象：特定保健指導該 当者 内容：健康運動指導士 による運動(ストレッ チ、筋トレ、有酸素運 動)・保健師による健 康講話 | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 |
| 118 | 体組成測定・健康相 談 | 那須烏山市 | 保健福祉センター | 9月26日 | 9:30~11:30 | | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 | 対象：市民 内容：体組成測定、保 健師による健康相談 | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 |
| 119 | 特定保健指導 | 那須烏山市 | 烏山公民館 | 9月28日 | 9:30~11:30 | | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 | 対象：特定保健指導対 象者 内容：保健師、管理栄養 士による指導 | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 |
| 120 | 健診結果説明会 | 那須烏山市 | 烏山公民館 | 9月28日 | 13:30~15: 30 | | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 | 対象：健診受診者 内容：保健師、栄養士 による結果説明、保健 指導 | 健康福祉課 TEL0287-88-7115 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|-----|------------------------|--------------|--------------------|------------------|--|---|------------------------------|--|------------------------------|
| 121 | みそ汁塩分測定会 | 下野市 | 保健福祉センターきらら館 | 9月8日 | 9:30~10:30 | | 下野市健康増進課 TEL:0285-32-8905 | 対象:下野市民 内容:・みそ汁やスープなどの塩分測定 ・塩分に関する講話 | 下野市健康増進課 TEL:0285-32-8905 |
| 122 | アクアビクス ~プールでエクササイズ~ | 下野市 | ふれあい館 | 9月9日、16日、23日 | 9日...10:00~11:40 16、23日...10:30~11:30 | | 下野市健康増進課 TEL:0285-32-8905 | 対象:74歳以下の下野市民で基本的な健診を受診している方 内容:・水中での運動(アクアビクス) ・生活習慣病予防のための運動・栄養バランス等の講話(1回のみ) | 下野市健康増進課 TEL:0285-32-8905 |
| 123 | ヘルシースタート教室 | 下野市 | 健康福祉センターゆうゆう館 | 9月15日 | 10:00~11:45 | | 下野市健康増進課 TEL:0285-32-8905 | 対象:生後6~7か月児を持つ保護者 内容:・食事バランスガイドを使って自分・家族の食事チェック ・野菜料理の試食 ・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫 | 下野市健康増進課 TEL:0285-32-8905 |
| 124 | スマートチャレンジ教室 | 下野市 | 健康福祉センターゆうゆう館 | 9月29日 | 9:30~13:30 | | 下野市健康増進課 TEL:0285-32-8905 | 対象:下野市民で健診を受診した74歳以下の方でBMI25以上(肥満)の方またはメタボリックシンドロームが気になる方 内容:・メタボ講話 ・食事バランスガイドの説明 ・運動の実践 ・ヘルシーランチの試食 | 下野市健康増進課 TEL:0285-32-8905 |
| 125 | 健康増進普及月間の周知 | 上三川町 | 町内全域 (広報誌による周知) | 9月1日 (広報誌配布日) | | http://www.town.kaminokawa.tochigi.jp/kouhou/index_koho.htm (過去の広報かみのかわが観られるURL) | 上三川町健康課成人健康係 0285-56-9133 | 広報誌に、健康増進普及月間についての記事を掲載予定。 | 上三川町健康課成人健康係 0285-56-9133 |
| 126 | 運動教室「益健クラブ」 | 益子町(益子健康クラブ) | 益子町保健センター | 9月13日 | (火) | | 益子町保健センター 70-1121 | 中高年を対象としたメタボ予防及び筋力アップ教室 | 益子町保健センター 70-1121 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|-----|-----------------|-----------------|--|----------------------|---|--------------------|--------------------------|---|--------------------------|
| 127 | 糖尿病予防教室 | 益子町(糖尿病予防教室友の会) | 益子町保健センター | 9月23日 | (金) | | 益子町保健センター 70-1121 | 中高年を対象とした糖尿病予防のための教室 | 益子町保健センター 70-1121 |
| 128 | 12か月児相談時母親の歯科相談 | 益子町 | 益子町保健センター | 9月15日 | (木) | | 益子町保健センター 70-1121 | 12か月相談時母親の歯科相談 | 益子町保健センター 70-1121 |
| 129 | 糖尿病予防教室・健康相談 | 益子町 | 益子町保健センター | 健康相談9月8、9、12 教室26 | (木)(金) (月)、月 | | 益子町保健センター 70-1121 | 中高年を対象とした糖尿病予防のための教室及び健康相談 | 益子町保健センター 70-1121 |
| 130 | 笑いヨガ研修会 | 茂木町 | 茂木町保健福祉センター 「元気アップ館」 | 9月26日 | 午後 | | 茂木町保健福祉課 0285-63-2555 | 笑うエクササイズとヨガの呼吸法を組み合わせた健康づくり運動 | 茂木町保健福祉課 0285-63-2555 |
| 131 | 健康体操教室 | 生命の貯蓄体操普及会茂木支部 | 茂木町保健福祉センター 「元気アップ館」 | 毎週火曜日 | 午前10時～ 11時30分 | | 茂木町保健福祉課 0285-63-2555 | 丹田呼吸とともに操法を行う。正しい呼吸法を行うことで全身の血流がよくなり、また体操により骨格の調整ができ、腰の痛みや肩こりがやわらぎます。 | 茂木町保健福祉課 0285-63-2555 |
| 132 | 町報に関連記事の掲載 | 茂木町 | | | | | 茂木町保健福祉課 0285-63-2555 | | 茂木町保健福祉課 0285-63-2555 |
| 133 | 生命の貯蓄体操 | 市貝町 | 市貝町保健福祉センター きら里館 市貝温泉健康保養センター ふれあい館 | 9月8日、29日 9月8日、29日 | 10:00～11:30 13:30～15:30 10:00～11:30 | | 市貝町健康福祉課 | 東洋医学を取り入れた健康体操 | 0285-68-1133 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|-----|------------------|------------|------------------|--|--|--------------------|------------------------------|---|---|
| 134 | からだスッキリ教室 | 市貝町 | 市貝町保健福祉センター | 9月14日 | 10:00~11:30 | | 市貝町健康福祉課 | 健康運動指導士による ロコモ予防の体操 | 0285-68-1133 |
| 135 | 健診結果説明会 | 市貝町 | 市貝町保健福祉センター | 9月14日 | 13:10~16:30 | | 市貝町健康福祉課 | 健診受診者のうち、要 指導であった者の結果 説明及び生活改善指導 | 0285-68-1133 |
| 136 | サンパのさっちゃんひ ろば | 市貝町 | 市貝温泉健康保養セン ター | 9月30日 | 10:30~11:30 | | 市貝町健康福祉課 | 温泉来場者に血圧測定 (健康相談)実施。ま た、心の健康について のリーフレット配布。 | 0285-68-1133 |
| 137 | 健康相談 | 芳賀町健康福祉課 | 芳賀町保健センター | 9月1日 9月6日 9月8日 9月13日 9月15日 9月20日 9月27日 | 9:00~16:00 | | 芳賀町健康福祉課 Tel.028-677-6042 | 対象：町民 内容：面接による個別 相談 | 栃木県芳賀町 担当課：健康福祉課 Tel.028-677-6042 |
| 138 | 病態別栄養相談 | 芳賀町健康福祉課 | 芳賀町保健センター | 9月8日 | 9:00~16:00 | | 芳賀町健康福祉課 Tel.028-677-6042 | 対象：町民 内容：面接による個別 相談 | 同上 |
| 139 | ウェルネス運動教室 | 芳賀町 | モテナスはが | 日曜日を除く 26日間 (13コース) | ①10:00~ 11:30 ②13:30~ 15:00 ③19:30~ 21:00 | | 芳賀町健康福祉課 Tel.028-677-6042 | 対象：町民 内容：e-wellnessシス テムを利用し、個人の 体力・体型・普段の生 活様式からオーダーメ イドの個別プログラム を作り、専門スタッ フが個別指導を行う。 | 同上 |
| 140 | 食生活改善推進員 研修会 | 芳賀町 | 芳賀町生涯学習センター | 9月30日 | 10:00~ 14:00 | | 芳賀町健康福祉課 Tel.028-677-6042 | 対象：芳賀町食生活改 善推進員 内容：食を通じた健康 に関する研修会 | 同上 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 | |
|-----|------------------------|----------------|----------------|-------|-------|--------------------|--------------|-------------------------|---|----------------------------|
| 141 | 健康づくりのための ボディデザイン教室 | 壬生町 | 壬生町 健福祉センター | 保 | 9月10日 | 10:00 ~12:00 | | 壬生町健康福祉課 健康増進係 | 高血圧予防の食事 (一般町民・講話と調理実習) | 壬生町健康福祉課 健康増進係 |
| 142 | 生涯骨太クッキング | 壬生町食生活改善推進員協議会 | 壬生町 健福祉センター | 保 | 9月24日 | 9:30~12:00 | | 壬生町健康福祉課 健康増進係 | 大人の食育として、生活習慣病予防のための講話と調理実習 | 壬生町健康福祉課 健康増進係 |
| 143 | メタボ予防教室 | 壬生町 | 壬生町 健福祉センター | 保 | 9月28日 | 9:30~11:30 | | 壬生町健康福祉課 健康増進係 | メタボリックシンドローム予防のための運動 | 壬生町健康福祉課 健康増進係 |
| 144 | からだスッキリ教室 (運動編) | 野木町 | 町保健センター | | 9月5日 | 13:30~ 16:00 | | 野木町役場 健康福祉課 健康増進係 | 対象：運動制限のない住民 内容：運動指導の講師による講演及び実習。 | 0280(57)4171 |
| 145 | ロコモ予防チャレンジ教室 | 野木町 | 町保健センター | | 9月16日 | 10:00~ 11:30 | | 野木町役場 健康福祉課 健康増進係 | 対象：40歳以上の運動制限のない住民 内容：ロコモ予防を目的とした運動教室。 | 0280(57)4172 |
| 146 | からだスッキリ教室 (知識編) | 野木町 | 町保健センター | | 9月7日 | 14:00~ 15:30 | | 野木町役場 健康福祉課 健康増進係 | 対象：住民 内容：医師による健康に関する講話。 | 0280(57)4173 |
| 147 | 個別栄養相談 | 塩谷町 | 仮設保健センター | | 9月12日 | 9:30~16:00 | | 塩谷町役場保健福祉課 | 対象：町民 内容：個別栄養相談 事前に電話予約をお願いします。 | 塩谷町役場保健福祉課 0287-45-1119 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|-----|-------------------|------------|---------|---|--------------------|----------------------------------|---|----------------------------------|
| 148 | ポスター掲示による 広報活動 | 高根沢町 | 保健センター | 9月1日～9月 30日 | | | | 町保健センター675- 4559 |
| 149 | 簡単エクササイズ教 室 | 高根沢町 | 町保健センター | 9月2日・9日・ 29日 | 9時40分～10 時10分 | | 対象：町民 運動指導士による体重 コントロールなど健康 維持を目的とした運動 教室 | 町保健センター675- 4559 |
| 150 | すっきりスリム教室 | 高根沢町 | 町保健センター | 9月1日・5日・ 10時～11時 30分 | | 保健センター | 対象：町民 運動指導士による健康 を維持するためエアロ ビクス教室 | 町保健センター675- 4559 |
| 151 | エアロビクス教室 | 高根沢町 | 保健センター | 9月15日・20 日 | 10時～11時 30分 | 保健センター | 対象：町民 運動指導士による健康 を維持するため運動教 室 | 町保健センター675- 4559 |
| 152 | 栄養教室 | 高根沢町 | 保健センター | 9月28日 | | 保健センター | 対象：町民 管理栄養士による、健 康を維持する食生活に ついての講話・食生活 推進員によるバランス 食の提供 | 町保健センター675- 4559 |
| 153 | 栄養教室 | 高根沢町 | 保健センター | 9月29日 | | | 対象：町民 管理栄養士によるメタ ボリックシンドローム の改善など、生活習慣 病の予防や重症化を防 ぐための相談 | 町保健センター675- 4559 |
| 154 | 親子で元気パワー アップ事業 | 那須町 | 田代友愛小学校 | 9月8日(木) 11:35～12: 20 9月29日 (木) 13:10～1 4:10 | | 那須町保健センター 電話:0287-72-58 58 | 対象：町内の小学生と その親 内容：歯科保健教室、 運動教室 | 那須町保健センター 電話:0287-72-58 58 |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|-----|---------------------------------|------------|-----------------------|----------------------------------|-------------|---|---------------------------------|--|------------------------------|
| 155 | 町民体力測定 | 那須町 | スポーツセンター | 9月7日(水) | 13:00~21:00 | | スポーツセンター 電話:0287-72-5959 | 対象:成人・高齢者 内容:体力測定・健康講話 | 那須町保健センター 電話:0287-72-5858 |
| 156 | ファットレスクラブ | 那須町 | 那須町保健センター スイミングドーム | 9月9日(金) 9月29日(木) | 9:30~11:30 | | 那須町保健センター 電話:0287-72-5858 | 対象:成人・高齢者 内容:ストレッチ・筋力トレーニング | 那須町保健センター 電話:0287-72-5858 |
| 157 | きらピカジュニア育成事業 | 那須町 | 東陽小学校 | 9月14日 | 調整中 | | 那須町保健センター 電話:0287-72-5858 | 対象:5年生児童 内容:小児生活習慣病 | 那須町保健センター 電話:0287-72-5858 |
| 158 | ケーブルテレビを活用した生活習慣病予防番組(運動編・食生活編) | 那珂川町 | 各家庭のケーブルテレビ | 平成28年 9月~ | | http://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/ | 那珂川町健康管理センター 電話 0287-92-1188 | 対象:住民 運動:様々な運動メニューの番組 食生活:管理栄養士による講話・料理番組 ※上記を継続して放送予定。 | |
| 159 | 特定浦保健指導 | 那珂川町 | 那珂川町健康管理センター | 平成28年 9月7日・9日・13日・20日・21日・30日 | 午前9時30分~12時 | http://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/ | 那珂川町健康管理センター 電話 0287-92-1188 | 対象:特定保健指導対象者 内容:健診結果から生活習慣を振り返る。今後に向けて、食事・運動等の行動目標を立て、方法について話し合う。 | |
| 160 | 広報にて健康増進普及月間の啓蒙 | 那珂川町 | 全世帯 | 9月10日 | | http://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/ | 那珂川町健康管理センター 電話 0287-92-1188 | 対象:住民 内容:広報にて健康増進普及月間に合わせて、集団健診の周知と運動・食事・禁煙などの重要性を周知する | |

| | 1. 名称 | 2. 主催者(団体) | 3. 場所 | 4. 日時 | 5. URL (事業の告知先) | 6. 主催者問い合わせ先 | 7. 事業内容 (対象、内容等) | 8. 連絡先 |
|-----|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------|--|---|---|--------|
| 161 | なかがわフィットネス 倶楽部 | 那珂川町 | 那珂川町健康管理セン ター | 10月4日・2 6日 午前9時30 分～12時 | http://www.to wn.tochigi- nakagawa.lg.jp / | 那珂川町健康管理セン ター 電話 0287-92-11 88 | 対象：運動教室卒業生 及び特定保健指導対象 者（65歳未満） 運動実践と継続を目的 に、月1～2回（年間 12回）の教室 | |
| 162 | メンバーズらくらく倶 楽部 | 那珂川町 | 那珂川町健康管理セン ター | 10月6日・2 0日・27日 午前9時30 分～12時 | http://www.to wn.tochigi- nakagawa.lg.jp / | 那珂川町健康管理セン ター 電話 0287-92-11 88 | 対象：倶楽部会員 内容：サークル的にエ アロビクス・エアロバ イクなどの体験 | |