

市民健康フェア
10月16日

生活習慣見直して しっかり体づくり



市は、健やかで心豊かに生活できる社会を目指し、日常生活における行動指標などを示した「新・にしのみや健康づくり21」に基づき、市民の皆さんの健康づくりの促進を図っています。

西宮市民健康づくり活動推進協議会は、「宮っ子は心も体も、くいしんぼう」をテーマに「西宮市民健康フェア」を開催します。生活習慣病の対策を考えたり、健康に関するさまざまなイベントを用意しています。ぜひ家族の皆さんで参加ください。入場無料。申込が必要なイベントもありますので、詳しくは各イベント欄をご覧ください。問合せは北口保健福祉センター(0798・64・5178)へ。

健康の悩みについてアドバイス



【日時・会場】10月16日(日)の午前10時～午後3時半(入場は3時まで)に北口保健福祉センターで

【申込】往復ハガキに希望イベント名と時間、住所、氏名

【定員】各20組(⑤⑥は各15組)

ママと赤ちゃんの心と体のために
「ベビーオイルマッサージ」や妊婦を対象とした「マタニティビクス」などの参加者を募集します。各イベントの時間・対象は右下表のとおりです。



各イベントの時間・対象

イベント名	時間	対象
ベビーオイルマッサージ	①午前10時10分から	生後7カ月以下のハイハイしない子と母親
ベビーストレッチ体操	②午前11時から	生後1.5カ月～6カ月の子と母親
	③午前11時40分から	生後7カ月～1歳未満の子と母親
マタニティビクス	④午後0時20分から	1歳～1歳6カ月の子と母親
	⑤午後1時半から	妊婦(20週～36週で経過が順調な人)
アフタービクス	⑥午後2時15分から	出産後6カ月以内の女性

◆申込が不要のイベント◆

イベント名	内容
医師による健康相談	身体や健康に関する悩みについて内科・整形外科医師がアドバイス
口から始まる健康づくり	歯の健康相談、歯磨き指導、パネル展示
お薬と健康なんでも相談	薬剤師によるお薬相談、スモーカーライザー測定・禁煙相談、葉草入りクッキー等の試食・試飲
マタニティマークって知ってる?	マタニティマークの紹介
女性なんでも相談	個人面談による女性の悩み相談会
栄養チェック	メタボリックシンドロームを予防改善するためのアドバイス・栄養相談・お料理レシピの紹介、InBody(体組成測定。正午～午後1時を除く) ※InBodyは参加費100円が必要
私達の健康は私達の手で	バランス食展示、クイズ、試食、みそ汁試飲
「ダメ。ゼッタイ。」麻薬・覚せい剤・大麻・シンナーの乱用をなくそう	パネル展示・ビデオ放映等。アンケート協力者には粗品をプレゼント
健康で快適な室内環境づくり	ダニや虫の駆除方法のアドバイス、害虫に関するクイズ・パネル展示
健康で安全な食物・住まい	食中毒の予防のポイントやアレルギー物質を含む食品表示の紹介、シックハウス・レジオネラ症の予防と対策紹介、ペットの飼育マナー、人と動物の共通感染症等の紹介
噛めば噛むほど 元気なからだ～噛む力、目でチェック☆	特殊なガムを2分間噛(か)み、その色の変化で咀嚼(そしゃく)力を判定
エイズ・結核をもっと知ろう!	パネル展示、エイズ・結核関係のリーフレット等の配布
アルコール体質チェック	アルコールに対する体質をパッチテストで判定
ストレスチェック 自殺対策	唾液アミラーゼモニターでストレスチェック、自殺対策関連のリーフレット配布
親子で考えよう、食育	「宮っ子すこやかプロジェクト～今日の食べもの明日の健康(西宮市食育推進計画)」をパネル展示等で紹介
新・にしのみや健康づくり21、にしのみや健康づくり推進員の活動紹介	「新・にしのみや健康づくり21」のマスコットキャラクター等の紹介や、脊椎ストレッチウォーキングin西宮2011、市民健康ウォーキングマップなどの紹介
健康チェック	身体測定(身長・体重・体脂肪・血圧・腹囲)
乳幼児の計測・相談	保健師による乳幼児の身体計測(対象は小学校入学前)と育児相談、子育て支援についての情報提供
乳がんセルフチェック	乳がんを自分で発見する方法を保健師が紹介

◆当日整理券を配布するイベント◆

イベント名	時間	内容	定員
足の裏で健康チェックしてみませんか?			
足裏測定	午前10時～正午、午後1時～3時	全身のバランスや筋肉・骨格のゆがみをチェック	午前40人 午後50人
骨密度測定	午前10時～午後3時	骨の強さをチェック	午前60人 午後90人

※当日先着順(整理券は看護フェアブースで午前10時から配布)

インフォメーション

◆市から

甲陽園目神山区景観重点地区建物等を建築する場合届出が必要になります

市は、甲陽園目神山区景観重点地区(甲陽園目神山区地区計画の区域および甲山グリーンハイツ)を指定し、西宮市景観計画を変更しました。

10月1日から、地区内で建物や工作物等を建築などする際は、事前に届出が必要になります。戸建て住宅等を計画する場合にはご注意ください。詳しくは市のホームページ(くらしの情報)都市景観)をご覧ください。問合せは景観まちづくりグループ(0798・35・3526)へ。

【主な制限内容】 開口縁視率(道路側への植栽など)、外壁等の色彩、擁壁の意匠(表面の仕上げ)

【届出が必要な規模】 床面積が10平方メートルを超える建築物、高さが3メートルを超える工作物など

視覚障害者対象
同行援護サービス開始
障害者自立支援法の改正に伴い、10月から視覚障害のある人が

◆官公署から
社会生活基本調査にご協力を
総務省は、国民の余暇やボランティア活動などの状況を調査するため、市の一部地域を対象に同調査を行います。顔写真付きの身分証明書を持った調査

◆その他
オータムジャンボ(新市町村振興)宝くじ発売 期間は9

の外出を支援する「同行援護サービス」が始まります。
現在、視覚障害のある人で移動支援事業を利用している人は、同サービスへ移行となります。新しく利用を希望する人はご相談ください。

【サービスの内容】 ①移動時 およびそれに伴う外出先において必要な視覚的情報の支援(代筆・代読を含む) ②移動時およびそれに伴う外出先において必要な移動の援護 ③排せつ・食事等の介護、その他外出する場合に必要な援助 ※「通勤や営業活動等の経済活動に係る外出」や「通年かつ長期にわたる外出」および「社会通念上適当でない外出」を除く

◆本紙8月25日に掲載した、放射性セシウムに汚染された稲わらを給与された疑いのある牛192頭の流通状況等の調査結果の続報について 9月20日現在、156頭分の流通状況の調査が終了し、そのうち100頭分の放射性物質の検出検査を行った結果、98頭から1キログラムあたり平均55・7ベクレル検出されましたが、厚生労働省が定めた暫定規制値(500ベクレル)を下回っています。詳しくは、市のホームページ(くらしの情報)健康(食品衛生)をご覧ください。問合せは保健所食品衛生グループ(0798・26・3668)へ

◆水道料金の支払窓口が増えます 10月1日からコンビニエンスストアの「ミニストップ」でも水道料金等請求書で支払うことができます。問合せは水道局業務課(0798・32・214)へ

◆10月10日は目の愛護デー
感染症眼疾患の予防、生活習慣病による眼疾患の早期発見に努めましょう。また、角膜移植に関する正しい知識の習得に努め、アイバンク登録にご協力を。問合せは保健所健康推進グループ(0798・26・3675)へ

◆おわびと訂正
本紙9月10日号5面「各地区で運動会など」の西宮浜地区の開催日を10月16日(日)と記載しましたが、正しくは「10月23日(日)」です。おわびと訂正します。問合せはスポーツ振興課(0798・74・0554)へ

◆7月分「市宛て」★「青い鳥」福祉基金へ 村田泰造 2000円 ★ふるさと西宮 甲子園寄付金へ 匿名1件1万円

◆社会福祉協議会宛て★善意銀行へ 匿名1件1万円 ★物品の寄付 グループつくしんぼ(車いす)、森三保子(紙おむつ)、匿名2件(ふきとり布、紙おむつなど) (敬称略)

善意の寄託



月26日～10月14日。収益金は各市町の明るく住みよくなるために使われます。販売実績などに応じて交付されますので、県内の宝くじ売り場でお買い求めを。問合せは兵庫県市町村振興協会(078・3222・1151)へ