

体型維持や運動成果のバロメーターに

毎月無料開催！ 体組成測定・成人健康相談・食生活相談

★体組成測定・成人健康相談★

全身や部位別の体脂肪、筋肉量、体年齢を測定し、測定結果について説明します。健康相談希望者には血圧測定、尿検査も実施します。

実施日 9月30日(木)、10月22日(金)

※11月以降も毎月1回実施します。広報さってでご確認ください。

受付時間 午前9時30分～11時 (予約制)

定員 10人



★食生活相談★

病態別の食事のとり方や食事の疑問などについて管理栄養士が個別相談を実施します。

相談日 9月30日(木)、10月22日(金)

受付時間 午前9時15分～11時15分 (予約制)

定員 3人

※食生活相談は上記日程以外にもご都合に合わせ相談に応じます。健康増進課にご連絡ください。



健康相談の予約・問い合わせ 健康増進課 ☎ (42)8421

市では、体組成測定・成人健康相談・食生活相談のほか、広報さって8月号でお知らせした、集団検診(特定健診や複合検診など)も行っています。ぜひ受診してください。

集団検診はインターネットでの予約がおすすめです！

幸手市 各種検診

検索



令和4年1月4日(火)から市内循環バスを運行！

市では、市民の日常生活を支えるため、誰でも利用できる市内循環バスを運行します。

運賃は、基本運賃1回200円・1日乗車券300円です。運行ルートや時刻表は、今後配布予定のリーフレットでお知らせします。

なお、デマンド交通は、令和3年12月28日(火)まで運行します。

問合せ 市民協働課 ☎ (43)1111 内線172



おうち時間を活用して、食生活・運動習慣を見直そう！

9月は健康増進普及月間です。生活習慣病を予防するため『運動・食事・禁煙』など個人の生活習慣改善の重要性について改めて考える機会としています。
———この機会に、自分の生活習慣を見直してみませんか？

参加費無料！！

さっちゃんポイントを貯めよう！ 幸手市健康マイレージ

★おすすめポイント①★

歩数に応じて、ポイントがたまります！
(例：1日8000歩で1000ポイント)

★おすすめポイント②★

抽選の応募に手続きは不要です！
ただ歩くだけで賞品が当たる！

★おすすめポイント③★

幸手市の健康づくりイベント(検診や運動教室など)に参加するたびに、ポイントが貯まります！

※参加方法など詳細は、お問い合わせください。



幸手市健康出前講座、依頼募集中！

対象 ★幸手市内で活動する10人以上のグループ

申込み 希望日の1か月前までに健康増進課窓口へ申込書を提出

(実施例：栄養や運動講話、感染症予防講座、ロコトシなど)

※感染症予防のため、実施方法や時期を相談させていただくことがあります。

幸手市×明治安田生命保険相互会社『おうちで健活』をご紹介します

明治安田生命公式 YouTube チャンネルでは、著名人によるエクササイズや特別対談など、見るだけで楽しいコンテンツが盛りだくさん！

おうち時間を活用して、ぜひ取り組んでみてください！

ホームページはこちら

市ホームページでも紹介しています。
※市は令和2年1月20日から、明治安田生命保険相互会社と健康づくりに関する連携協定を結んでいます。



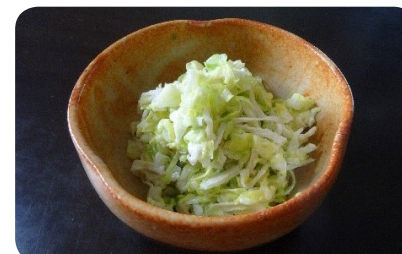
申込書はこちら

がんきアップメニュー



ホームページでメニューを紹介中！

毎月広報さってに掲載中の「がんきアップメニュー」のバックナンバーを市ホームページに掲載中です。日々の献立に悩んだり、健康的なレシピが知りたい人はぜひご覧ください！



切干大根入りコールスロー



野菜1/2日分焼きうどん



バラの花寿司