**若菜市「まちなか保健室」**

「まちなか保健室」では、保健師等による健康相談、身体測定、健康チェックを行っています。体と心の健康に役立つ情報をご紹介しているほか、どなたでも楽しく参加できるワークショップを、定期的に開催しています。駅前ビルの１階にあり、お一人でも、ご家族でも、お友達同士でも、お気軽にご利用いただけます。

みなさまの健康づくりに、「まちなか保健室」をぜひお役立てください。専門スタッフが、みなさまのお越しをお待ちしております。

まちなか保健室の特徴

* 個別の健康相談

健康に関する悩みや疑問を、無料でご相談いただけます。

一人で悩まず、まずはご相談ください。

ご相談内容の例は以下のとおりです。

* 食生活
* 禁煙
* 睡眠不足
* メタボリックシンドローム
* アンチエイジング
* ストレス
* 介護
* 認知症
* 健康チェックの実施

体組成、血圧、血管年齢、骨密度、視力、肌年齢の測定ができます。体のゆがみ、ストレス度などもチェックしましょう。

* ワークショップの開催

食生活の改善につながる料理教室や、初心者でも始めやすいヨガ教室など、楽しいワークショップを毎月実施しています。

* 情報提供コーナー

インフルエンザや風邪の予防など、季節に合わせた情報をご提供しています。自由にインターネットを利用でき、図書、雑誌、ＤＶＤも充実しています。ひと休みするスペースとしてもご利用ください。

10月10日は目の愛護デー

私たちは、毎日の生活でかなり目を酷使しています。パソコンやスマートフォンを長時間使い続けたり、ついテレビに見入ったりしがちですね。目に負担をかけ過ぎると、肩や首がこってつらいばかりでなく、頭痛などの症状が現れ、ストレスにもつながってしまいます。

パソコンを長時間操作する方は、近くのものに目のピントを合わせる状態が続いています。ときどき窓の外を眺めたり、目を閉じたりしてリフレッシュしましょう。目の周りのツボをマッサージするのも効果があります。

**疲れ目に注意！**

目の乾き、見づらさ、痛みなどを感じたら、放っておかずに眼科を受診してください。特に違和感がない方も、定期的に眼科検診を受けましょう。

また、疲れ目に効果のある食品（ブルーベリー、レバー、ニンニク、黒酢、青魚など）を積極的にとるようにしましょう。

10月のイベントのお知らせ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| イベント | 内容 | 日時 |
| 介護と認知症の相談会 | 認知症や介護の不安と疑問に答える、専門のアドバイザーによる相談会です。講演のあとは、自由に情報交換を行いましょう。駅ビル内の人気カフェによる、出張カフェスペースもオープンします。 | 10月5日（土）  13:30～15:30 |
| 10月6日（日）  13:30～15:30 |
| 発酵食品ワークショップ | 発酵食品について学び、ヘルシーなランチを作ります。減塩や低カロリーにも配慮したレシピを試食していただけます。  ※参加費600円 | 10月19日（土）  10:00～13:00 |
| 血液サラサラチェック | あなたの血液はドロドロになっていませんか？簡単なチェックだけで、その場で鮮明な血液の画像を見ることができます。 | 毎週土曜日 |

開館時間：10:00～19:00（12月30日～1月3日を除く）

ＴＥＬ：012-345-6789（担当　）