

小松島市アンチエイジング運動講座2009

皆さん、アンチエイジングできていますか？

皆さん、体を動かすのにとっても良い季節となりました。

楽しくエクササイズ（体操や運動のこと）しませんか？
自律神経を鍛え、筋力をつけ、メタボリックシンドロームを予防・改善し、アンチエイジング効果をあげましょう！

《アンチ・エイジング？》

アンチ・エイジングとは、年齢とともに訪れる心身の衰えを予防し、健康で美しく人生を過ごそうというもの。つまり、『反老化』のことです。

【受講資格】市内に在住し、軽度の運動が可能な健康状態の方ならどなたでも、参加できます。

【講師】武市 美津子 他専門スポーツインストラクター

【場所】小松島市保健センター・ミリカホール2F多目的室（小松島町字新港）

【参加費】

| (単位：円) | 65歳未満 | 65歳以上 |
|---------|-------|-------|
| 国保加入者 | 1,000 | 1,500 |
| 国保加入者以外 | 2,000 | 2,500 |

※年齢は、平成21年4月1日時点です。



【日程】《前期15回コース》

- ① 6月18日(木)
- ② 7月1日(水)
- ③ 7月9日(木)
- ④ 7月14日(火)
- ⑤ 7月23日(木)
- ⑥ 8月1日(土)
- ⑦ 8月6日(木)
- ⑧ 8月21日(金)
- ⑨ 8月29日(土)
- ⑩ 9月3日(木)
- ⑪ 9月8日(火)
- ⑫ 9月17日(木)
- ⑬ 10月3日(土)
- ⑭ 10月10日(土)
- ⑮ 10月14日(水)

【時間】各日とも午前10時15分から1時間30分程度

※ただし、日時は多少変更になる場合があります。

【応募方法】電話もしくは、市役所国保窓口にて受付（6月9日(火)午前9時から受け付け開始）

※定員に達し次第、受付終了とさせていただきます。

【募集人数】60名程度（応募者先着順とさせていただきます。）

応募先およびご不明な点は、市健康増進課国保係（市役所1階⑤番窓口 ☎32・2113 内線145）まで。

平成20年度特定健診アンケートの集計結果をまとめました

先日、特定健診の受診率アップを目的に、より受けやすい特定健診を行うための参考とする為、未受診者全員にアンケートを実施しました。回答数1,608（回答率33.6%）を頂き、ご協力ありがとうございました。

アンケート結果から皆様の御意見・御感想等を集計し、一部抜粋してグラフにまとめましたので御覧ください。

受診しなかった理由では、定期的に通院している（25%）、受診する時間がなかった（16%）、受診券の紛失、または知らなかった（11%）が多いことがわかりました。全ての集計結果を御覧になりたい方は、小松島市役所ホームページにて掲載いたしますのでそちらでご確認ください。

【お知らせ】今年度の特定健診の受診券発送は、7月上旬予定となります。

