

小松島産野菜を使った料理教室 参加者を募集

小松島市食生活改善推進協議会（ヘルスメイト）が開催する料理教室に参加しませんか？

参加を希望される方は、市保健センター（☎32・2500）へ9月12日（月）までにお申し込みください。

【対象者】20歳以上の小松島市民の方

【日時】9月26日（月）午前10時～午後1時

【場所】市保健センター（小松島町字新港9-10）

【料金】無料

【定員】20名程度（料理教室に初参加の方を優先させていただきます。）

【献立】マザーズ夏野菜丼、野菜の生春巻き、中華スープ ほか

※献立は都合により変更する場合があります。

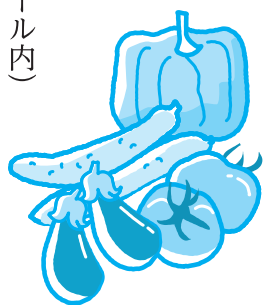
【申込・お問い合わせ先】

市保健センター（ミリカホール内）

☎32・2500 / FAX32・4145

Mail:hokencenter@city.komatsushima.tokushi

ma.jp



小松島市国民健康保険（市国保）加入者の方へ

生活習慣病予防のための 特定健診は受けましたか？

市国保では、6月下旬に対象となる方に特定健診受診券をお送りしています。受診されていない方は、10月31日までに受診しましょう。

【受診方法】

国民健康保険被保険者証・受診券・自己負担金1,000円をご持参のうえ、受診券と同封の実施医療機関一覧の医療機関で受診してください。10月8日（土）、10月23日（日）、10月31日（月）に保健センターで実施予定の集団健診でも受診できます。

【お問い合わせ先】

市健康増進課国保担当（市役所1階⑤番窓口）

☎32・2113 / FAX35・0173

Mail:kenkouzoushin@city.komatsushima.tokushima.jp



特定保健指導で生活習慣を 改善してみませんか

市国保が実施している特定健診の検査結果データは、健康増進課より保健センターへ提供されます。保健センターでは、この検査結果から、生活習慣病を発症する可能性が高い方に特定保健指導の案内を通知しています。

平成27年度は対象者のうち8割の方に受けていただきました。

【特定保健指導の内容】

特定保健指導では、保健師・管理栄養士が生活習慣改善に向けた支援を6か月間行います。料金は無料ですので、ぜひご利用ください。

【お問い合わせ先】

市保健センター（ミリカホール内）

☎32・0228 / FAX32・4145

Mail:hokencenter@city.komatsushima.tokushima.jp