

1, 2, 1, 2
ウォーキング

●工業団地コース

日 9月12日(木)午前10時5

場 能代工業団地交流会館前

●柏子所コース

日 9月19日(木)午前9時30分5

場 南部公民館

健康づくり課

問

TEL 58・2838



■ベジチェック測定会

9月は食生活改善普及運動月間です。ベジチェックを使って自分が普段どのくらい野菜を摂っているか確認してみませんか。

ベジチェックとは、手のひらをセンサーに約30秒当てるだけで、簡単に推定野菜摂取量を見える化できる機器です。

日 9月20日(金)午後1時30分5
3時30分

場 本庁舎会議室1

問 健康づくり課

TEL 58・2838

10月1日(火)~31日(木)
2024 能代市ウォークラリー

スマートフォンのアプリを使い、期間内の歩数を競うウォークラリーイベントを開催します。

1日平均5,000歩を超えた方で、イベント後のアンケートに答えた方の中から抽選で30人に、Amazonギフトカード1,000円分の参加特典があります。

参加するために、9月1日(日)~10月3日(木)にアプリのダウンロード、登録を行う必要があります。登録方法など詳細は市ホームページをご確認ください。



問 健康づくり課 TEL58-2839

食生活改善推進員 養成講座

食生活改善推進員とは、食を中心とした健康づくりの活動を行うボランティア団体です。レシピの考案や啓発グッズの配布など、さまざまな食育活動を行います。推進員になるには、約20時間の講座を受講する必要があります。

日場

- ① 10月2日(水)午前10時5午後2時30分 / 中央公民館、働く婦人の家
- ② 10月18日(金)午前10時5午後2

時/働く婦人の家

- ③ 10月29日(火)午前10時5午後2時 / 中央公民館
 - ④ 11月15日(金)午前10時5午後2時 / 中央公民館
 - ⑤ 11月25日(月)午前10時5午後2時30分 / 働く婦人の家
- 定 市民12人
- 対 おおむね全日程の受講が可能で、受講後に食生活改善推進協議会へ入会しボランティア活動ができる方
- 費 900円程度(食材料費)
- 申 9月25日(水)までに電話で
- 問 健康づくり課

TEL 58・2838

がんを遠ざけて
健康寿命を延ばそう!
健康万福塾

能代市の死亡原因の第1位は、がんです。がんは生活習慣や生活環境の改善により、ある程度予防できることが分かっています。また、多くのがんは早期発見・早期治療により、治る時代です。

科学的な根拠のある予防を生活に取り入れ、実践しましょう。

定 先着30人

対 能代市民で、全4回のうち3回以上受講できる方

※過去の修了者は受講不可

申 9月10日(火)までに電話で

問 健康づくり課

TEL 58・2838

日時・場所	内容
9月18日(水) 13:30~16:00 中央公民館	・開講式 ・講話「がん予防の正しい知識について」 講師/秋田大学医学部附属病院 緩和ケアセンター長 安藤秀明さん
10月5日(土) 13:30~15:30 中央公民館	・講話「知っておきたい消化器がん」 講師/白坂内科胃腸科医院 院長 白坂知之さん
10月10日(木) 13:30~15:30 勤労青少年ホーム	・講話と実技 「運動で健康寿命を延ばしましょう!」 講師/健康運動指導士 畑山幸代さん
10月22日(火) 13:30~16:00 中央公民館	・講話「健康長寿のための食生活」 講師/BFホールディングス株式会社 管理栄養士 谷口典子さん ・閉講式