

中高年の健康づくりに関する事業について

1. 20 日ならウォークに伴う「奈良ウォーキングマップ」の配布

- 目的：市民の身近にあるウォーキングが出来やすい場所を啓発することで、運動習慣のある人の増加をねらい、市民の健康づくりをめざす。
- 内容：奈良市内の景観・歴史の名勝で気軽に歩けるウォーキングコース 12ヶ所、正しいウォーキング方法、メタボリックシンドロームの説明、歩数記録表、全コースのウォークラリー
- 特徴：20 日ならウォークの全コースを盛り込み、25 ページ・全カラーで昨年度作成したウォーキング手帳をさらに充実した内容。コースは、市民ボランティアが生活者の目線で提案し共同で作成。
- 配布時期：平成 19 年 7 月 2 日から配布（10,000 部作成）
- 配布場所：健康増進課、都祁保健センター、月ヶ瀬福祉センター、各出張所、各行政センター、各連絡所、生涯学習センター、各公民館及び、20 日ならウォーク会場
- 配布対象：市民
- 費用：無料
- その他：「20 日ならウォーク」で、本マップのコースをウォーキングする。全コース完歩をされた方には、完歩賞を贈呈する。

2. 第 2 回「知って得する健康講座 講演会編」

- 目的：乳がんに対する正しい知識を得て、検診を受けるだけでなく、生活習慣を見直し女性の健康づくりに役立てる。
- 内容：講演 『女性の健康づくり～受けよう！活かそう！乳がん検診～』
- 特徴：昨年度、市内各 21ヶ所の公民館で実施した健康講座を、今年度は、講演会編 4 回と出前編 40 回に充実。講演会編 1 回目「メタボリックシンドロームに勝つ！」（6 月 30 日開催済み）に引き続き、乳がん検診受診率の向上をめざし、女性の健康に焦点を当てた内容で実施。
- 日時：平成 19 年 8 月 17 日（金）午後 2 時から 4 時まで（1 時 30 分受付）
- 場所：市役所 正庁
- 対象：市民
- 講師：市立奈良病院 乳腺センター長 小山 拓史 医師
- 申し込み方法：8 月 15 日（水）までに、電話・ファックス・電子申請
- 費用：無料
- その他：社団法人奈良県臨床衛生検査技師会の協力により、希望者には骨量測定を行います。
（希望者多数のときは、時間の都合上測定できない場合もあります。）