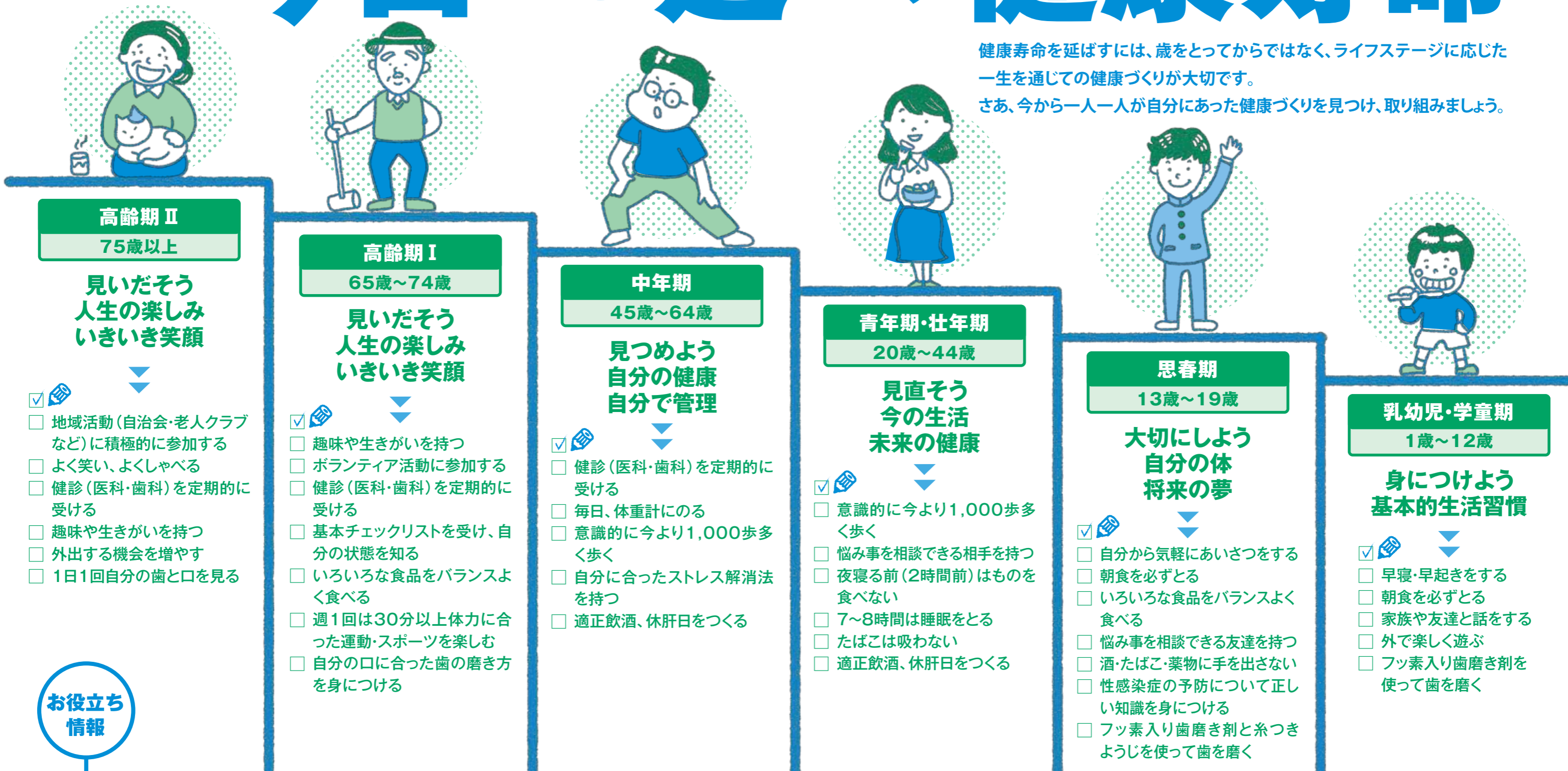




「やらまいか健康チェック」

今日から延ばす健康寿命

健康寿命を延ばすには、歳をとってからではなく、ライフステージに応じた一生を通じての健康づくりが大切です。
さあ、今から一人一人が自分にあった健康づくりを見つけ、取り組みましょう。



お役立ち情報

- 生活情報**
- 朝のラジオ体操に参加しよう…
ラジオ体操実施登録会場: 全国ラジオ体操連盟ホームページ参照 <http://www.rajio-taiso.jp>
 - 長年培った能力を生かそう…適切な仕事のご紹介「シルバー人材センター」 ☎053-454-2031 《P10参照》
 - 音楽を聴きに出かけよう…浜松市文化振興財団 <http://www.hcf.or.jp>
 - ロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めよう…高齢者福祉課 ☎053-457-2789 《P8参照》
 - 生きがいづくりに出かけよう…シニアクラブや老人福祉センター 高齢者福祉課 ☎053-457-2789 《P10参照》
- 相談情報**
- 子育ては一人で悩まない…浜松市子育て情報サイト「ぴっぴ」 <http://www.hamamatsu-pippi.net>
 - かかりつけ医院・病院を見つけよう…はままつドクターマップナビ <http://www.hamamatsu-doctormap.jp>
 - こころのほっとライン…精神保健福祉センター ☎053-457-2195
 - 健康相談各区役所担当窓口…中区(健康づくり課/☎053-457-2890) 東区(健康づくり課/☎053-424-0122) 西区(健康づくり課/☎053-597-1174) 南区(健康づくり課/☎053-425-1590) 北区(健康づくり課[引佐健康センター]/☎053-542-0857) 浜北区(健康づくり課[浜北保健センター]/☎053-587-0739) 天竜区(健康づくり課/☎053-922-0075)
 - 歯の相談…歯の健康センター ☎053-453-6129