

# 大人の健康づくり応援事業！ \*詳しくは広報でお知らせします。

## 学ぶ

～聞いて学ぼう～

- ◆骨粗しょう症予防講演会 (開催時期：12月) \*医師による講演
- ◆COPD(慢性閉塞性肺疾患) 予防講演会 (開催時期：11月) \*医師による講演
- ◆けんこう健幸チャレンジ教室 (開催時期：11～12月(高血圧予防)・2～3月連続講座(糖尿病予防)を開催)

\*生活習慣病予防のため、医師の講演会のほか、食事や運動の実践指導を受けることができます。



## 栄養

★野菜を食べよう！～30日間チャレンジ～(配布時期：7月～)

- \*配布する料理のレシピを見ながら、30日間自宅で野菜をたっぷり食べて、特典をGETしよう！
- \*料理ビギナーのための基本の調理法の資料も配布します！



健幸都市宣言のまち

## 運動

～人が少ない場所や時間帯に少人数で歩いて、体力づくりをしましょう！～

- ◆五条川を歩こう！  
五条川沿いには「健幸ロード」として整備された歩道や健康器具を設置してある場所(八剱憩いの広場や夢さくら公園など)があるので、体力づくりに活用しましょう。
- ◆ウォーキングを楽しむためのコース表を配布します。(配布時期：6月頃～)
- ◆ポールウォーキング用ポール貸出事業 ～五条川を歩こう！～  
\*ポールを貸し出します。(事前予約制)
- ◆ポールウォーキング体験会を開催します。(開催時期：9～12月頃)  
\*ポールウォーキング方法の実践指導を受けることができます。

## こころの健康

～一人で悩まないで～

- ◆こころの健康相談：毎月2回、臨床心理士による相談が受けられます。(予約制)
- ◆こころの健康講座(開催時期：令和6年2～3月頃)

## 歯の健康

☆健診を受けて、みがいて、目指せ8020!  
はちまるにいまる

【新規】口腔機能・歯科健康診査(76・80歳)

【新規】要支援認定者 口腔機能・歯科健康診査

◆節目歯科健康診査(20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・65歳・70歳)

◆糖尿病予防歯科健康診査 ◆訪問歯科健康診査

◆歯の健康相談：歯科医師や歯科衛生士によるブラッシング指導、口腔機能向上指導

◆歯の健康講座：誤嚥性肺炎予防と歯周病予防に関する歯科医師の話(開催時期：12月・2月)

◆はちまるにいまる8020歯の健康コンクール：80歳で20本以上の歯を残している人を表彰します。



(応募期間)

5月～8月31日(木)

## 高齢者の健康づくり

～高齢者の健康づくり支援をします～

- ◆健康状態が不明の人等への家庭訪問や通いの場で健康づくりの話をします。  
(市民窓口課、長寿介護課、地域包括支援センターと連携して行います。)

☆シニア世代におすすめの教室はこちら！

- ◆ひざこしフレイル予防教室 (開催時期：7月・10～11月に開催)  
\*フレイル予防に役立つ話とひざ痛・腰痛予防・シルリハ体操体験が受けられます。
- ◆シルリハ体操指導士養成講座 (開催時期：8～10月)  
\*地域でシルバーリハビリ体操を教える「シルリハ体操指導士」を養成します。



## 個人・地域の健康づくりを応援しています！

アプリ「あいち健康プラス」は  
ホームページからダウンロード  
できます！

### ◆いわくら健康マイレージ事業

日頃の健康づくりを『ポイントカード』に貯めて、  
『まいか』をもらおう♪

- \*対象：小学生以上の市民および市内在学・在勤者
- \*ポイントカードは保健センター等公共施設にあります。



ポイントを貯めて  
まいかゲット！

### ◆健幸伝道師派遣事業

\*保健師や作業療法士等が市民の集まる場所に出向いて  
健康情報をお届けします。

### ◆保健推進員活動

お住まいの地域では、「保健推進員」が地区単位で、健康づくり講座や  
歩け歩け運動などを開催しています。※詳しくは、地区の回覧板等でお知らせします。

### ◆食の健康づくり推進員活動

「食の健康づくり推進員」は、保健センターや地域で、「食」を通じた健康づくりの啓発活動に  
取り組んでいます。



「まいか」は  
県内協力店で  
使えます!!

## 健康管理～健康診査・がん検診の結果を活かそう～

- ◆自分や家族の健康状態を記録できる「健康手帳（無料交付）」があります！
- ◆健康相談日の利用もお気軽に…主に保健師による健康相談です。
  - ①健康チェックの日：毎月第1・3水曜日（祝日を除く）午前9時～11時
  - ②医師の健康相談：健康診査の結果相談会（年2回 予約制）

- ◆握力や血圧測定、  
体脂肪測定も実施！
- ◆管理栄養士、歯科衛  
生士、作業療法士の  
相談は時間予約制  
です！

相談専用  
ダイヤル

- ◆電話健康相談：月～金（祝日を除く）午前9時～12時、午後1時～4時
- ◆家庭訪問：随時

成人・高齢者の生活上のリハビリ、健康等についてご相談があれば必要に応じて、保健センターの  
専門職員（保健師・管理栄養士・作業療法士・歯科衛生士）が訪問します。

☎66-7300