

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

New

◆尿漏れ予防講演会 (開催時期：11～12月)

*医師による講演と健康運動指導士による運動実技

◆骨粗しょう症予防講演会 (開催時期：11月頃) *医師による講演など

◆COPD(慢性閉塞性肺疾患)予防講演会 (開催時期：10月) *医師による講演

◆^{けんこう}健幸チャレンジ教室(10～11月連続講座(生活習慣病予防)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

New

◆栄養教室(開催時期：6～10月に毎月1回)

*生活習慣病予防のテーマに沿った栄養教室を開催します。

管理栄養士による講演と簡単な調理と試食があります。



運動

～歩いて、体力づくりをしましょう！～

健幸都市宣言のまち

◆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月・11月)

*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。

New

◆運動教室を開催します。(開催時期：7月・9月)

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：9月頃 土曜日開催)

歯の健康

☆健診を受けて、みがいて、目指せ^{はちまるにいまる}8020！

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

◆口腔機能・歯科健康診査(76・80歳)

◆要支援認定者 口腔機能・歯科健康診査

◆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による講演(開催時期：10月・12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。



(8020応募期間)
5月～8月31日(土)

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月)

＊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。

◆いわくらシルリハ体操教室

＊シルリハ体操指導士が地域で毎月体操教室を開催しています。



個人・地域の健康づくりを応援しています！

◆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。
- ＊アプリ「あいち健康プラス」で参加することもできます。



ポイントを貯めて
まいかゲット！



◆^{けんこう}健幸伝道師派遣事業

＊保健師や作業療法士、歯科衛生士、管理栄養士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。

New ◆^{けんこう}健幸づくりサポーター事業

＊市内で健幸づくり活動をする人を増やし、健康増進につながる運動等の場の提供、健幸情報発信等を行います。

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

☎66-7300

◆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。