

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。

*けん診は、「けん診ガイド」をご覧ください。

平成31年度おすすめ企画！

★五条川健幸ロード体験会（開催時期：5月と12月に開催）

健康器具とウォーキングサインの体験をします。

★けんこう健幸チャレンジ教室（開催時期：10月・1～3月連続講座開催）

健康診査の結果、体重増加や血圧値、血糖値、脂質検査値が少し高くて気になった人を対象にした教室です。

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。



学ぶ

～聞いて学ぼう～

◆骨粗しょう症予講習会（開催時期：7月）

*栄養の話や実習・運動実技



～食べて学ぼう～

◆栄養講座（年間3回：費用負担あり）（開催時期：7～10月）

*管理栄養士や食の健康づくり推進員による食に関する話、調理実習

◆男のアイデア飯【男性限定！5回コース：費用負担あり】（開催時期：5～7月）

*男性のための調理実習等



第36回健康フェア

～市民ふれ愛まつり～

11月9日（土）

10日（日）

会場：総合体育文化センター

運動

◆男性向けの運動教室【男性限定！3回コース】（開催時期：9～10月）

*男性のための運動実技講習等

◆いきいきウォーキング事業 ～五条川を歩こう！～ *準備運動後、自分のペースで歩きます。

- ① 毎週水曜日（八剱憩いの広場に午前9時集合！10時終了）
② 毎週木曜日（お祭り広場に午前9時集合！10時終了）
- 自主グループ「水木会」が一緒に歩きます。
イベント等により中止になることもあります。

※雨天中止・祝日除く・7～8月まではサマータイム（午前8時30分集合）になります。

◆ポールウォーキング事業 ～五条川を歩こう！～ *準備運動後、自分のペースで歩きます。

○毎週金曜日（お祭り広場に午前9時集合！10時終了）*ポールを貸し出します。（事前予約制）

※雨天中止・祝日除く・桜まつり期間と7～8月、年末年始はお休み・その他イベント等により中止になることもあります。

*指導員はいませんが、「ポールウォーキング推進隊」と楽しく歩くことができます。

こころ の健康

～一人で悩まないで～

◆こころの健康相談：毎月1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：2020年1月～2月）

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。

歯の健康

☆健診を受けて、みがいて、目指せ8020！
はちまるにいます

◆節目歯科健康診査（30歳・40歳・50歳・60歳・65歳・70歳・76歳）

◆糖尿病予防歯科健康診査

◆歯の健康相談：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：歯周病予防と誤嚥性肺炎予防に関する歯科医師の話

（開催時期：10月・12月）

◆はちまるにいます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。

◆歯科医師の歯科相談：【6月9日（日）・11月10日（日）】

◆口臭測定：口腔内の臭いの有無、成分の分析（予約制）



〈表彰式〉

11月10日（日）

〈応募期間〉

5月～9月30日（月）

シニア世代

☆シニア世代にお得な教室はこちら！

◆ひざ・腰 ラクラク♪健康教室①（5月～6月）（保健センター会場）

◆ひざ・腰 ラクラク♪健康教室②（11月）（さくらの家会場）



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』をもらっちゃおう♪

*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。

*「まいか」は愛知県内の協力店舗で使えます。

詳しくは、「広報6月号」でご確認ください。



ポイントを貯めて
まいかゲット！

「まいか」は県内
協力店で使えます！！



◆保健推進員活動

お住まいの地域では、「保健推進員」ほけんすいしんいんが地区単位で、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」しょく けんこう すいしんいんは、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。

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）

◆健康手帳の交付、
血圧測定、尿検査、
体脂肪測定も実施！
◆栄養士、歯科衛生士、
作業療法士の相談は
時間予約制です！