

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。

令和2年度おすすめ企画！

★五条川健幸ロード体験会（開催時期：4～5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：11月・1～3月連続講座を開催）

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）

*栄養の話や運動実技

～食べて学ぼう～

◆栄養講座（年間2回：費用負担あり）（開催時期：6月・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37回健康フェア

～市民ふれ愛まつり～

11月7日（土）

8日（日）

会場：総合体育文化センター

◆男性向けの運動教室【男性限定！3回コース】（開催時期：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・7～9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：令和3年2月～3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！
はちまるにいまる

拡 ◆節目歯科健康診査（20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・65歳・70歳・76歳）

新 ◆訪問歯科健康診査 ◆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・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。

◆歯科医師の歯科相談：【6月7日（日）・11月8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8日（日）

〈応募期間〉

5月～9月30日（水）

シニア世代

☆シニア世代にお得な教室はこちら！

新 ◆体験！シルバーリハビリ体操と介護予防講座（開催時期：9～11月に開催）

*シルバーリハビリ体操の体験と介護予防に役立つ話や体力チェックが受けられます。



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。



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が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、ほけんすいしんいん「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

しょく けんこう すいしんいん「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。今年度は「食の健康づくり推進員養成講座」を開催します。



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！