

健康づくり応援事業！ *詳しくは広報でお知らせします。

がん検診・健康診査

乳がん検診・子宮頸がん検診・胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診・前立腺がん検診
ヤング健診・骨粗しょう症検診

*詳しくは「けん診ガイド」(広報4月号同時配布)、市ホームページをご覧ください。

健康講座

- ◆消化器疾患予防講演会 (開催時期：6月予定)
- ◆骨粗しょう症予防講演会 (開催時期：12月予定)
- ◆COPD(慢性閉塞性肺疾患)予防講演会 (開催時期：令和9年2月予定)
- ◆健幸チャレンジ教室(生活習慣病予防) (開催時期：10~11月)
- ◆子育て世代を元気にする健康講座(開催時期：令和9年3月予定)

栄養講座



◆栄養教室(年6回開催)

管理栄養士等による
テーマ別の講話と
調理実習があります。

運動講座

- ◆ウォーキング講座(5月予定)
- ◆運動不足解消講座(9月予定)
- ◆免疫力アップ教室(11月予定)
- ◆女性の運動講座(2月~3月頃 開催予定)
- ◆ポールウォーキング体験会(開催時期：10月予定)
- ◆ポールウォーキング用ポール貸出事業(事前予約制)
- ◆五条川を歩こう！



五条川沿いには「五条川健幸ロード」として整備された歩道や健康器具を設置してある場所(ハル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。

健康測定・体力チェック

◆野菜の日イベント：8月頃

*野菜摂取度測定等を体験して自身の健康状態の振り返り、生活習慣の見直しができます。

◆クルトイイコト健康測定会：12月頃

*特定保健指導プレミアムコースと同日開催。体内糖化度測定等を体験できます。

◆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

*握力測定、椅子立ち上がりテストによる体力チェックや血圧・体脂肪測定が体験できます。

高齢者(65歳以上)は質問票を使って「フレイル(加齢による心身の衰え)」の兆候がないかを確認できます。測定結果に基づき、保健師から、個々の状態に合わせた改善方法についてアドバイスします。



歯の健康

- ◆節目歯科健康診査(20歳・25歳*・30歳・35歳*・40歳・50歳・60)
- ◆口腔機能・歯科健康診査(65歳・70歳・76歳・80歳)
- ◆糖尿病予防歯科健康診査
- ◆訪問歯科健康診査
- ◆歯の健康講座(開催時期：10月・12月)
- ◆8020賞状授与事業：80歳で20本以上の歯を残している人に賞状と記念品をお渡しします。



高齢者の健康づくり

◆フレイル予防健康講座（開催時期：7月・10月）

*フレイル予防に役立つお口と栄養の話とひざ・腰痛予防体操、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：11～12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身体操教室を開催しています。



健康づくり応援事業

◆健幸づくりサポーター事業

◇健幸づくりサポーター（健幸づくり推進員）

☆希望者に、健幸づくりサポーター養成講座を開催します。（随時）

運動の推進

公共施設で定期的にヨガ、スクエアステップ、健康体操等を開催しています。

食生活改善の推進

健康につながるレシピの研究、ふれ愛まつり（健康フェア）で健康情報の発信などを行っています。

◇健幸づくりサポーター（健幸づくり推進団体）

*健康課と一緒に事業企画して健康づくりに取り組む団体が登録して、活動しています。

◇健幸づくりサポーター（健幸情報発信隊）

*市民や団体、登録していただいた企業、店舗などを通して健康情報を発信しています。

◆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」でも参加できます。



◆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。

こころの健康

◆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：5月～6月予定）

健康相談

◆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

*血圧測定等や保健師の健康相談を実施！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。

*高齢者（65歳以上※原則、年度内に1回）の簡易聴力チェックも実施！予約制です。

◆医師の健康相談：健康診査の結果相談会（年2回 8月・10月 予約制）

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：健康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。