

母子保健事業の教室の申し込み方法を変更しました ID 1009995

マタニティクラスⅠ・Ⅱ、新米ママさん教室、離乳食教室、幼児食教室は、令和6年4月から電子申請になりました。詳しくは市ウェブサイトでご確認ください。

健康づくりの教室・講座のご案内 第2次健康日本21いちのみや計画推進講座

いちのみや
健康マイレージ
対象事業です

ID 1042546

※教室はすべて予約制です。申し込み開始日をご確認のうえ、保健センターへ電話か直接お申し込みください。
予約受付時間は月～金曜日（祝休日を除く）の午前8時30分～午後5時15分です。

いきいき健康づくり講座

※講師は医師・歯科医師です。

日にち	ところ・申し込み	時間	内容	定員	申し込み開始日
7月 3日(水)	中保健センター ☎ 72-1121	午後 2時 ～ 3時30分 (受付時間) 午後 1時30分 ～ 2時	血糖(糖尿病)のコントロールと 合併症の予防	80名	6月3日(月)
7月25日(木)	北保健センター ☎ 86-1611		素敵な笑顔になる オーラルフレイル予防	45名	6月3日(月)
8月22日(木)	北保健センター ☎ 86-1611		つらい腰・膝の痛みと サウナラの術!	45名	7月1日(月)
9月10日(火)	尾西生涯学習センター 大ホール (申し込み:西保健センター) ☎ 63-4833		朝急に起き上がったらめまい、 これって何?	80名	8月1日(木)
10月17日(木)	中保健センター ☎ 72-1121		目の病気について	80名	9月2日(月)

持ち物 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート(お持ちの方)

すっきり!運動教室

※内容は健康講話と運動実技となります。
講話は保健師、運動は健康づくりリーダーが担当します。
※同じ内容の教室は、年1回の参加となります。

日にち	ところ・申し込み	時間	内容	定員	申し込み開始日
5月28日(火)	尾西生涯学習センター 大ホール (申し込み:西保健センター) ☎ 63-4833	午前10時 ～11時30分 (受付時間) 午前 9時30分 ～10時	血管をしなやかに高血圧予防	30名	4月2日(火)
6月14日(金)	北保健センター ☎ 86-1611		年齢なんて関係ない!筋力アップ! ～ロコモ予防～	20名	5月1日(水)
7月26日(金)	中保健センター ☎ 72-1121		今が肝心!無理なく高血糖予防	20名	6月3日(月)
9月13日(金)	北保健センター ☎ 86-1611		サウナラ内臓脂肪	20名	8月1日(木)
10月22日(火)	尾西生涯学習センター 大ホール (申し込み:西保健センター) ☎ 63-4833		今が肝心!無理なく高血糖予防	30名	9月2日(月)

持ち物 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート(お持ちの方)

バスタオルまたはヨガマット(お持ちの方)、タオル、お茶

※運動のできる服装・靴でお越しください。北保健センターでは室内靴が必要です。

※治療中の病気のある方は、主治医の許可をもらってからお申込みください。

※血圧計をお持ちの方は自宅で血圧を測定してきてください。

からだにやさしい栄養教室

※講師は管理栄養士です。

日にち	ところ・申し込み	時間	内容	定員	申し込み開始日
6月28日(金)	中保健センター ☎ 72-1121	午前10時 ～11時30分	夏バテ防止!食べて元気に	50名	5月1日(水)
8月29日(木)	向山公民館 (申し込み:保健所健康支援課) ☎ 52-3858	(受付時間) 午前 9時30分 ～10時	糖尿病は怖くない! 食事で血糖コントロール	50名	7月1日(月)
10月17日(木)	尾西生涯学習センター2階 会議室G (申し込み:西保健センター) ☎ 63-4833		気になるお腹、今こそ改善!	50名	9月2日(月)

持ち物 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート(お持ちの方)
※参加者で希望される方は、ご自宅のみそ汁等の汁物の塩分濃度測定ができます。

禁煙支援

ID 1001187

保健センターでは、保健師が一人ひとりに合った禁煙方法の提案やアドバイスをし、禁煙開始後には電話でサポートをさせていただきます。また、喫煙状況に応じて禁煙外来等への受診をお勧めすることもあります。受診と合わせて保健師のサポートをご利用いただくことも可能です。

この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。保健センターへお気軽にお電話ください。

健康づくりサポーター養成講座のご案内

ID 1042546

あなたも「健康づくり」について学んで、自分の健康を見直すとともに、健康づくりの普及啓発や地域における健康増進のため、健康づくりサポーターとして活躍してみませんか。

令和7年2月に中保健センターで開催予定です。詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

健康づくり食生活改善ボランティア養成講座のご案内

ID 1042546

食えることは健康づくりの第一歩です。あなたも「食」について学んで、自分の健康を見直すとともに、市の食育推進をお手伝いする健康づくり食生活改善ボランティアになってみませんか。

12月から、西保健センターで開催予定です。詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

女性のための骨粗しょう症検診のご案内

骨粗しょう症とは骨の密度が低下し、骨折しやすくなる病気です。その要因の一つとして女性ホルモンの分泌低下が挙げられています。骨の状態を知ることで骨粗しょう症を早期予防、治療することができます。

詳しくは、保健所だより2024年度下半期(広報一宮10月号挟み込み)に掲載します。

健康相談・電話相談

ID 1042545

赤ちゃんからお年寄りを対象に、育児相談、生活習慣病の予防や食事に関することなど、健康についての相談をお受けします。

いちのみや健康マイレージ事業のご案内

ID 1001193

小学生以上の一宮市民・18歳以上の在勤者が参加可能!

【中学生以上の一宮市民、18歳以上の在勤者】

チャレンジシートを入手する!※1

健康づくりに取り組みポイントを貯める!

健康に関する取り組みにチャレンジしたり、健診(検診)の受診、市が開催する講座※2などに参加することでポイントを獲得できます。チャレンジシートを保健センターへお持ちください。



30ポイントで「まいかカード」獲得!

協力店でお得な特典がうけられます。



150ポイントで抽選券獲得!
図書カードや商品券が当たる抽選※3に応募できます。

高校生以上の市民・18歳以上の在勤者はアプリでも参加できます!



iOS版

Android版

【小学生の一宮市民】

チャレンジシートを入手する!※1

チャレンジシートの目標を選び、30日間取り組む。
チャレンジシートを保健センターへお持ちください※4。

「まいかカード」獲得!

図書カードが当たる抽選※3に応募できます!

- ※1 チャレンジシートは保健センター・一宮市保健所でお渡ししています。市ウェブサイトからもダウンロードできます。
- ※2 講座の参加は18歳以上の一宮市民の方に限ります。
- ※3 抽選は令和7年3月下旬です。当選通知は発送をもってかえさせていただきます。
- ※4 チャレンジシートは郵送で提出可能ですが、その場合は「まいかカード」の発行はありません。抽選のみの応募となります。

【問い合わせ】健康支援課

中保健センターグループ
☎ 72-1121

西保健センターグループ
☎ 63-4833

北保健センターグループ
☎ 86-1611