

平成25年度一宮市健康づくりスタンプラリー

第1弾




健診や講座に参加して、たくさん「いちみん」のスタンプを集めましょう。
スタンプが5個・10個・15個・20個集まったら保健センターにお越しください。



健康日本21いちのみや計画推進講座 いきいき健康づくり講座(前期)



対象は一宮市民です。教室ごとに定員があり、予約が必要です。開催場所の保健センターへお申し込みください。
日時・講座内容等が変更になる場合がありますので、「健康ひろば」でご確認ください。

とき	ところ	テーマ	申し込み掲載号	スタンプ
4月17日(水) 午後2時～3時30分	中保健センター	ウォーキング～大江川を歩こう～	健康ひろば 4月・5月号 (3月1日発行)	
5月20日(月) 午前10時～午後1時	西保健センター	バランスのとれた食事 ～地産の食材をつかって～ 		
5月22日(水) 午前10時～11時30分	北保健センター	身に付けよう運動習慣 		
6月20日(木) 午後2時～3時30分	西保健センター	ご存知ですか?いろいろなうつ病 ～気持ちをおだやかに過ごすために～	健康ひろば 6月・7月号 (5月1日発行)	
7月11日(木) 午後2時～3時30分	中保健センター	今が大切!長寿の秘訣はお口から		
8月27日(火) 午後2時～3時30分	北保健センター	大腸がんにご注意!	健康ひろば 8月・9月号 (7月1日発行)	
9月 6日(金) 午後2時～3時30分	西保健センター	身に付けよう運動習慣 		
9月24日(火) 午後2時～3時30分	中保健センター	COPD(慢性閉塞性肺疾患)を 知っていますか?		

禁煙個別サポート

禁煙したいと希望している方は、保健センターまでお問い合わせください。

日にち	ところ	時間	スタンプ
随時	各保健センター	担当保健師と調整します	

特定保健指導

メタボリックシンドローム脱出のために、あなたに合った生活習慣改善のアドバイスをします。

一宮市の特定健康診査を受診した結果、一定の基準に当てはまる方が対象となります。 詳しくは、受診した医療機関での結果説明時にお渡しするパンフレットをご覧ください。 特定保健指導を受けられた方は、指導を受けたことがわかるものを保健センターにお持ちください。	スタンプ
--	------

栄養教室(前期)

と き	と ころ	時 間	テーマ	申し込み掲載号	スタンプ
4月 4日(木)	中保健センター	午前9時30分～ 11時30分	食事で予防改善しよう! コレステロール・中性脂肪	健康ひろば 4月・5月号 (3月1日発行)	
4月25日(木)	北保健センター				
5月29日(水)	西保健センター				
6月14日(金)	北保健センター	午前9時30分～ 11時30分	高血圧を食事で予防改善しよう	健康ひろば 6月・7月号 (5月1日発行)	
6月27日(木)	中保健センター				
7月25日(木)	西保健センター				
8月28日(水)	中保健センター	午前9時30分～ 11時30分	肥満・高血糖を食事で 予防改善しよう	健康ひろば 8月・9月号 (7月1日発行)	
8月30日(金)	北保健センター				
9月26日(木)	西保健センター				

健康診査関係

一宮市では、健康診査や各種がん検診を実施しています。ご自身の健康管理のためにも健診を受けましょう。医療機関等ではスタンプは押しませんので、後日、健康診査(検診)を受診したことがわかるものを保健センターにお持ちください。

健 診 名	実 施 期 間	スタンプ
特 定 健 康 診 査	平成25年5月1日(水)～10月31日(木)診療時間内、 市内協力医療機関で行っています。 詳しくは健康ひろば6月・7月号(5月1日発行)をご覧ください。	
後期高齢者医療健康診査		
胃 が ん 検 診		
大 腸 が ん 検 診		
肺 が ん ・ 結 核 検 診		
前 立 腺 が ん 検 診		
乳 が ん 検 診		
子 宮 頸 が ん 検 診		
節 目 歯 周 疾 患 検 診	平成25年5月1日(水)～12月末まで市内協力歯科医療機関で行っています。	
女性のための健康診査	詳しくは健康ひろば6月・7月号(5月1日発行)をご覧ください。	
節 目 骨 検 診	詳しくは健康ひろば8月・9月号(7月1日発行)をご覧ください。	



- ・このページを切り取ってお持ちください。
- ・9月1日号の健康ひろばにスタンプラリー第2弾が掲載されます。
今回掲載された以外にもスタンプを集める機会がたくさんあります。

