

平成26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個集まったら景品をお渡しします。



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9日(水) 午前10時～11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19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(木) 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 	健康ひろば 6月・7月号 (5月1日発行)	
6月11日(水) 午後2時～3時30分	中保健センター	健康のカギを握るのは自律神経		
7月10日(木) 午後2時～3時30分	北保健センター	歯と口からはじめる健康習慣 ～歯周病予防～	健康ひろば 8月・9月号 (7月1日発行)	
8月21日(木) 午後2時～3時30分	西保健センター	知っておきたい胃がんの話		
9月10日(水) 午前10時～11時30分	中保健センター	身に付けよう運動習慣 		
9月25日(木) 午後2時～3時30分	北保健センター	意外と身近な COPD(慢性閉塞性肺疾患)		

お友達紹介キャンペーン

いきいき健康づくり講座でお渡しする“お友達紹介チケット”を利用して、参加したことのない方をお誘いください。紹介した方・された方にスタンプがもう1個もらえます。

スタンプ

健康投資で女子カアップ教室

30代・40代の女性のあなたへ、今の自分を振り返り、こころと身体をさらに美しくするための教室です。【託児あり】

とき	ところ	時間	テーマ	申し込み掲載号	スタンプ
9月5日(金)	中保健センター	午後1時30分～ 3時30分	キレイにいきいきと 輝くために…	健康ひろば 8月・9月号 (7月1日発行)	
9月19日(金)	西保健センター				
9月30日(火)	北保健センター				

禁煙個別サポート

とき	ところ	時間	内容	スタンプ
随時	各保健センター	担当保健師と調整	初回面接（尿中ニコチン検査・呼気一酸化炭素濃度検査） ⇒禁煙開始【個別支援】⇒3か月で禁煙成功!	

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21日(月)	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24日(木)	北保健センター				
5月8日(木)	西保健センター				
6月26日(木)	中保健センター	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(金)	北保健センター				
7月30日(水)	西保健センター				
8月25日(月)	北保健センター	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29日(金)	中保健センター				
9月30日(火)	西保健センター				

健康診査関係

健診名	実施期間	スタンプ
特定健康診査	平成26年5月1日(木)～10月31日(金)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。 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。 医療機関ではスタンプは押しません。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。	
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		
子宮頸がん検診		
乳がん検診	平成26年5月1日(木)～12月末まで市内協力医療機関で行っています。	
節歯周疾患検診		
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。	

※スタンプラリーの景品引き換え期限は平成27年3月末です。
※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。

