

からだにやさしい栄養教室

同じ内容の教室は、年1回の参加となります。

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
6月29日(水)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833	午前10時～ 11時30分	血糖値、気にしていますか?	30名	管理栄養士
7月28日(木)	中保健センター ☎72-1121			40名	
8月26日(金)	北保健センター ☎86-1611		正しく食べて健康長寿	30名	
9月22日(木)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833			30名	
10月14日(金)	北保健センター ☎86-1611		免疫力を強化する食事	30名	
11月29日(火)	中保健センター ☎72-1121			40名	

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)、マスク
※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。

受付 教室開始の30分前から受付を開始します。

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ており、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

ID 1042546

現在、市では、市民の方が生涯にわたって健康でいきいきと暮らせることを目指し、「健康日本21いちのみや計画」の推進に取り組んでいます。『一宮市健康づくりサポーター協議会』の会員として健康づくり活動に取り組む方を募集します。

令和4年度は9月開催予定です。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

ID 1042546

食べ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。

令和4年度は10月から開催予定です。詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

いちのみや健康マイレージ事業のご案内

～「いちのみや健康マイレージ」アプリ配信中!～

ID 1001193

運動や食事など健康に関する取り組みにチャレンジしたり、各健(検)診の受診、市が開催する健康講座などに参加することでポイントを獲得できます。ポイントがたまると、協力店で特典が受けられる「まいかカード」や、景品が当たる抽選券を進呈します。

★参加対象：18歳以上の一宮市民の方



[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