

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
6月21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	糖尿病の合併症予防 ～腎臓編～	40名	5月1日(月)
7月20日(木)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎ 63-4833		気になるお口のトラブル ～オーラルフレイルを予防しましょう～	40名	6月1日(木)
8月29日(火)	北保健センター ☎ 86-1611		15人に1人はうつ病 ～不眠・ストレスとの向き合い方～	30名	7月3日(月)
9月13日(水)	中保健センター ☎ 72-1121		健診で血圧が高いと言われたら	40名	8月1日(火)
10月24日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎ 63-4833		痛い!かゆい!肌トラブル ～実践!正しいスキンケア～	40名	9月1日(金)

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 9日(火)	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 (受付時間) 午前 9時30分 ～10時	目指せ!筋力アップ	20名	4月4日(火)
6月23日(金)	北保健センター ☎ 86-1611				5月1日(月)
7月12日(水)	中保健センター ☎ 72-1121		糖でカラダがサビつく前に ～運動で血管メンテナンス～		6月1日(木)
9月12日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎ 63-4833				8月1日(火)
10月23日(月)	北保健センター ☎ 86-1611				脂肪燃焼で目指せスッキリおなか

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し込みください。

※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。

[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

からだにやさしい栄養教室

※講話は管理栄養士が担当します。
※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23日(火)	尾西庁舎1階講堂 (申込: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	バランス食で健康アップ	30名	4月4日(火)
6月29日(木)	中保健センター ☎72-1121		きちんと食べて 健康寿命をのばそう	40名	5月1日(月)
7月24日(月)	北保健センター ☎86-1611		30名	6月1日(木)	
8月25日(金)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833		あなたもできる! 血糖コントロール	30名	7月3日(月)
9月22日(金)	中保健センター ☎72-1121		40名	8月1日(火)	
10月26日(木)	北保健センター ☎86-1611		30名	9月1日(金)	

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。

健康づくり食生活改善ボランティア養成講座のご案内

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5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。

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2023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事など、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

令和5年4月から小学生以上の一宮市民・18歳以上の在勤者も参加可能になります!

【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6年3月末日です。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