

女性のための骨粗しょう症検診の希望者を募集します

ID 1019012

いちのみや
健康マイレージ
対象事業です

対象者 一宮市民の方で、平成15・10・5・昭和63・58・53・48・43・38・33・28年生まれ的女性
(令和5年中に20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の節目年齢になる女性)

定員 先着順受付800名(各日200名)

一部負担金 無料

検診内容 骨量測定(超音波によるかかとの骨密度測定)

検診日

日にち	ところ	受付時間
12月19日(火)	北保健センター	午前9時30分～ 11時30分
12月21日(木)	西保健センター	
1月10日(水)	中保健センター	午後1時～3時
1月11日(木)		

※検診会場等は、上記の一覧表から選んでください。
※検診の関係書類は12月上旬に発送を予定しています。
※定員の都合上、ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

申し込み ①または②の方法でお申し込みください。

①電子(スマートフォン・パソコン)で申し込み

電子申請を利用して申し込みできます。
右の二次元コードを読み取るか、または市ウェブサイト **ID 1019012** から必要事項を入力してお申し込みください。
申し込み受付は、



11月1日(水) 午前 8時30分 開始 【問い合わせ先】
11月12日(日) 午後11時59分 終了 北保健センター

②ハガキで申し込み

ハガキに下記の内容を記入し、中保健センターまで期限内に届くようお申し込みください。

・氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号、生年月日、年齢
・第1希望～第3希望の検診日、検診会場、午前・午後・どちらでも
※時間は、「午前・午後・どちらでも」から選択してください。

申し込み受付は、**11月1日(水)～10日(金)到着分** です。

<あて先>

〒491-0076 一宮市貴船町3丁目2番地

一宮市中保健センター女性のための骨粗しょう症検診係

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

ID 1042546

いちのみや
健康マイレージ
対象事業です

開催月	令和5年11月	令和5年12月	令和6年1月	令和6年2月	令和6年3月
申し込み開始日	10月2日(月)	11月1日(水)	12月1日(金)	1月4日(木)	2月1日(木)

※教室はすべて予約制です。申し込み開始日以降に担当の保健センターへ電話が直接お申し込みください。
※同じ内容の教室は、年1回の参加となります。

いきいき健康づくり講座 医師による講話	日にち	時間	ところ申し込み	内容	定員	持ち物
	2月7日(水)	午後2時～3時30分	北保健センター	咳、痰、息切れが気になるあなたへ～肺機能を健康に保つ秘訣～	30名	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 保健師の健康講話と健康づくりリーダーの運動実技	日にち	時間	ところ申し込み	内容	定員	持ち物
	11月22日(水)	午前10時～11時30分	中保健センター	脂肪燃焼で目指せスッキリおなか 血管をしなやかに高血圧予防	各20名	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 ※運動できる服装・靴で越してください。北保健センターでは室内靴が必要です。
	1月30日(火)		北保健センター			
	2月14日(水)		中保健センター			

※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。
※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。

からだにやさしい栄養教室 管理栄養士による栄養講話	日にち	時間	ところ申し込み	内容	定員	持ち物
	11月13日(月)	午前10時～11時30分	西保健センター	知らなきゃ損するダイエット食の基本	30名	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) ※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。
	12月22日(金)		中保健センター	無理なくできる減塩習慣	40名	
	1月25日(木)		北保健センター		30名	
	2月2日(金)		西保健センター	食で元気な骨を手に入れよう	30名	
	3月1日(金)		中保健センター		40名	

※11月13日(月)、2月2日(金)の会場は尾西生涯学習センター大ホールです。

【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