

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

※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。



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。

※栄養教室の申し込みは電話または右上の二次元コードを読み取ってください。

日にち	時 間	ところ・申し込み	内 容	定 員	申し込み開始日
6月12日(木)	午前10時 ～11時30分 (受付時間) 午前 9時30分 ～10時	中保健センター ☎ 72-1121	血糖値で悩んでいませんか? 甘い誘惑を上手にかわす方法	50名	5月1日(木)
9月29日(月)		(ところ) 尾西生涯学習センター 大ホール (申し込み) 西保健センター ☎ 63-4833	減塩はなぜ必要? 薄味だけがすべてじゃない	50名	8月1日(金)
12月23日(火)		北保健センター ☎ 86-1611	なぜ「バランス食」がいいのか? 正解がわかります	40名	11月4日(火)

持ち物 健康手帳(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。

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。

※特定保健指導対象者の方、糖尿病性腎症対象者の方には手紙で電子申請による
先行予約をご案内しています。一般の方は電話でのお申し込みとなります。

日にち	時 間	ところ・申し込み	内 容	定 員	申し込み開始日
7月 4日(金)	午前10時 ～11時30分 (受付時間) 午前 9時30分 ～10時	(ところ) 尾西生涯学習センター 大ホール (申し込み) 西保健センター ☎ 63-4833	楽しく動いて血糖コントロール	30名	6月2日(月)
9月10日(水)		中保健センター ☎ 72-1121	内臓脂肪を脱ぎ捨てろ! 今なら間に合うメタボ予防!	20名	8月1日(金)
10月24日(金)		北保健センター ☎ 86-1611	体を動かして高血圧予防	20名	9月1日(月)
11月12日(水)		中保健センター ☎ 72-1121	楽しく動いて血糖コントロール	20名	10月1日(水)
12月 9日(火)		(ところ) 尾西生涯学習センター 大ホール (申し込み) 西保健センター ☎ 63-4833	体を動かして高血圧予防	30名	11月4日(火)
2026年 1月22日(木)		北保健センター ☎ 86-1611	内臓脂肪を脱ぎ捨てろ! 今なら間に合うメタボ予防!	20名	12月1日(月)

持ち物 健康手帳(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

いきいき健康づくり講座

ID 1042546

一宮市では、血糖値が高い方が多いことや、高血圧の医療費が高いことをご存じですか？いきいき健康づくり講座では、市民の皆さんに知っておいてほしい健康や病気の予防の話を医師などがわかりやすくお話しします。

詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

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、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のご案内

ID 1042546

あなたも「健康づくり」について学んで、自分の健康を見直すとともに、健康づくりの普及啓発や地域における健康増進のため、健康づくりサポーターとして活躍してみませんか。

2025年度は2月に北保健センターで開催予定です。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のご案内

ID 1042546

食え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。

2025年度は12月から、中保健センターで開催予定です。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

ID 1019012

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、市ウェブサイトをご覧ください。

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ことなど、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 対象者：一宮市在住の方

ID 1001193

チャレンジシートを入手する！

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。

チャレンジシートの
目標を選び、
30日間取り組む。

「まいかカード」獲得！

チャレンジシートを保健センターへお持ちください
協力店でお得な特典がうけられます。
まいかカードの有効期限は、発行日から1年間です。

いちのみや健康マイレージアプリは、2025年3月14日（金）をもってサービスの提供を終了しました。

健康支援アプリのご案内

対象者：一宮市在住の
19歳以上の方

ID 1063549

一宮市在住の19歳以上の方を対象にスマートフォンアプリで健康づくりの支援を行う事業を実施します。健康づくりのためにkencom（ケンコム）をご活用ください。

kencomってどんなアプリ？

kencomは、日常の中で無理なくできる運動や記録をあなたらしく続けられるヘルスケアエンターテインメントアプリです。カラダの変化を感じ始めている方も、自分はまだ大丈夫と考えている方も、健康になりたい、すべての方が楽しみながら取り組むことができるアプリとなっています。

- 身体の変化を毎日記録できる
- タメになる健康記事が毎日読める
- 歩いてポイントが貯まる
- 年2回のウォーキングイベントが楽しめる
- マイナポータルを連携すると健診結果・医療費のお知らせ・おくすり履歴が閲覧可能になる

アプリを使ってポイントを貯めて

様々なギフトと交換できます！

詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

アプリについては、健康支援課 ☎ 52-3858へ
お問い合わせください。

【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