

成人・高齢者健康づくり

教室・相談

■ 結果活用セミナー (無料・予約制)

対象者 健診を受診された方

日時・会場	内容	
8月20日(火)：蒲郡市役所 11月10日(日)：西浦公民館 1月24日(金)：保健医療センター 【時間】10：00～11：30	9月29日(日)：三谷公民館 12月19日(木)：蒲郡市役所 2月21日(金)：保健医療センター	健診結果の見方や健康づくりの秘訣を講話・実技でお伝えします。保健指導該当の方もご参加いただけます。
		5p

■ スタイルアップサポート (特定保健指導) (無料・予約制)

対象者 特定保健指導 (国民健康保険に加入の方) に該当された方

種類	内容	会場	
個別サポート (面談・訪問・オンライン)	健診結果をもとに、あなたにあった減量法や生活習慣病予防の方法と一緒に考え、保健師・管理栄養士が6か月間の取り組みをサポートします。	保健医療センター 自宅等	5p

※詳細については、健診受診後に対象者には案内を送付しますのでご確認ください。

個別サポートの他にも、結果活用セミナー、健康相談、運動サポートセンター等ご参加の方には利用時に合わせて対応します。

■ 重症化予防のための個別面談 (無料・予約制)

対象者 市内在住または在勤で健診の結果、生活習慣病の重症化を予防する必要性の高い方

日時	内容	会場	
随時予約	保健師・管理栄養士などによる個別相談です。生活習慣病の重症化を予防するための生活改善の方法をお伝えします。	保健医療センター 自宅等	5p

■ 健康相談・栄養相談・歯科相談 (無料・予約制)

対象者 市内在住または在勤の方

※オンライン相談 (Zoomを使用) も実施しています。詳しくはホームページをご確認ください。

オンライン相談
ホームページ



日時	内容	会場	
毎月第4金曜 ① 9：00～ ② 9：45～ ③ 10：30～ ④ 11：15～	保健師・管理栄養士などによる個別相談です。生活習慣病の重症化を予防するための生活改善の方法をお伝えします。	保健医療センター 自宅等	5p


■ 運動サポートセンター (生活習慣病予防・改善に向けた運動) (利用料あり・予約制)

対象者 市内在住または在勤の方で、下記の対象に該当する方

対象	利用日時・利用期間・利用料	内容	
<ul style="list-style-type: none"> ●健康診査の結果、下記のいずれかに該当する方 ①BMI：25以上 ②血圧：収縮期 130mmHg以上 または拡張期 85mmHg以上 ③脂質：中性脂肪 150mg/dl以上 またはHDLコレステロール 40mg/dl未満 またはLDLコレステロール 120mg/dl以上 ④血糖：HbA1c5.6%以上 または空腹時血糖 100mg/dl以上 ●主治医から紹介のあった方 	<曜日> 月・火・水・金・土 (木・日・祝日・12/29～1/3は休館) <時間> 9:00～12:00 13:00～17:00 <利用期間> おおむね3か月間 <利用料> 1回200円	生活習慣病予防・改善のため、各自に合わせた運動の実践を保健師・看護師、健康運動指導士がサポートします。トレッドミル、エアロバイクなどの有酸素運動機器、筋トレ機器等を使い、運動の効果を実感できます。	30p

■禁煙サポート (無料・予約制)

対象者 市内在住・在勤の喫煙者及び喫煙者の家族など、禁煙に関心のある方

種類	日時	内容	会場	
個別支援	随時	禁煙への思い、生活をお聞きし、各自にあった禁煙方法でサポートします。呼気中一酸化炭素濃度・肺年齢チェック等。	保健医療センター	5p


■蒲郡市健康大学 糖尿病予防学部 (受講費あり・予約制)

対象者 市内在住または在勤の方で下記の対象となる方

コース	対象・申込期限	日程	内容	会場	
通学コース (全4回)	糖尿病の治療をしていない方 申込期限：7月18日(木)	① 8月 1日(木) ② 9月19日(木) ③ 10月10日(木) ④ 1月30日(木)	糖尿病予防のための食事や運動について学びます。 <受講費：500円>	保健医療センター	30p
専門コース (全5回)	血糖検査：HbA1c6.5%以上及び空腹時血糖126mg/dl以上、糖尿病の経過観察及び治療中の方 申込期限：7月18日(木)	① 8月 1日(木) ② 9月19日(木) ③ 10月24日(木) ④ 12月 5日(木) ⑤ 1月30日(木)	糖尿病の重症化を防ぐための食事や運動について講話・実技を通して学びます。 <受講費：1,000円>		30p


■蒲郡市健康大学 特別講座 (高血圧予防) (無料・予約制)

対象者 市内在住または在勤の方で下記の対象となる方

対象者	日時	内容	会場	
下記のいずれかに該当する方 ①血圧：収縮期130mmHg以上 または拡張期85mmHg以上 ②高血圧症の経過観察及び治療中の方 ③高血圧予防に関心のある方 申込期限：10月24日(木)	①11月 7日(木) 14:00～15:30 ②12月12日(木) 10:00～12:00 ※2回1コース	<①医師の話編> 医師による高血圧症の病態や日常生活の留意点についての話になります。 <②食事・運動実践編> 血圧を下げるための食事や運動のポイントを講話や実技を通して学びます。	保健医療センター	10p


■蒲郡市健康大学 生活習慣病予防学部 親子コース (学童期の健康スクール) (無料・予約制)

対象者 小学校3～6年生の親子(肥満傾向のお子さん)

日程	内容	会場	
8月24日(土)、3月8日(土) ※2回1コース 申込期限：8月2日(金)	生活習慣改善のための食事や運動を体験的に学びます。	保健医療センター	10p


■血糖コントロール塾7.0会 (無料・予約制)

対象者 市内在住・在勤で、血糖値が高めの方(概ねHbA1c7.0%前後)

日程	時間	内容	会場	
毎月第3火曜日	13:30～15:00	食事・運動・生活リズム、歯の健康等、血糖コントロールのための生活について、毎回テーマを決めてみんなで楽しくトークします。	保健医療センター	5p


■ 脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室 (無料・予約不要)

対象者 市内在住、在勤の方

日時	内容	会場	
4月27日(土)・5月25日(土) 7月6日(土)・8月31日(土) 9月28日(土)・10月19日(土) 12月14日(土)・3月15日(土) 9:30～	脱メタボリック体操 脳トレ 健康に関するミニ講話など ※内容、終了時間は実施日により変わります。	市民会館 東ホール ※3月のみ 体育センター競技場	5p

■ ヘルシーライフセミナー (無料・予約制)


対象者 令和5年5月以降に国民健康保険に加入された方

日時	内容	会場	
7月11日(木) 10:00～12:00	国民健康保険の方向けに、保健事業とこれからの健康づくりに向けて、食事や運動等の講話と体験・測定を通してお伝えします。	保健医療センター	5p

※申込み等は、保険年金課 ☎0533♦66♦1221 へお問い合わせください。

■ 水中運動教室 (参加費あり・予約制)

対象者 蒲郡市国民健康保険または後期高齢者医療の加入者で市税などの滞納のない方


期間	内容	会場	
4コース×年3回	ユトリーナ蒲郡のバーデゾーンを利用した運動プログラムです。 泳げない方、初めての方でも気軽にできます。 1コースは週1回1時間の全8回。専門の経験豊かなインストラクターの指導による、毎回1時間の水中運動を行います。<参加費1,800円>	ユトリーナ蒲郡	5p

※申込み等は、保険年金課 ☎0533♦66♦1221 へお問い合わせください。

高齢者向け教室


■ 通いの場支援 (無料・予約制)

対象者 市内在住の方

対象・場所	支援内容	講師	
サロンや通いの場など 高齢者の集まる場	フレイル予防についての実技及び講話 ・口腔(オーラルフレイル) ・食事(栄養含む) ・運動 など	保健師、看護師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士、作業療法士、健康づくりリーダーなど	5p

■ 認知症家族支援事業 (交流会予約不要・支援講座予約制)

対象者 認知症の方を介護されているご家族

事業名	日時	内容	会場	
認知症家族の交流会	毎月第3金曜日 10:00～12:00	認知症の家族の方の介護などで困っていること等みんなで話し合います。特に一人で苦しんでみえる方は是非参加してみませんか。	蒲郡市役所 北棟集会室 (諸事情により変更の可能性あり)	5p
認知症家族の支援講座	1回目 ①9月6日(金) ②9月20日(金) 2回目 ①3月7日(金) ②3月21日(金) 13:30～15:30	いろいろな認知症の知識を深めながら(介護保険なども含めて)、介護全般について学びます。		5p

健康づくり事業



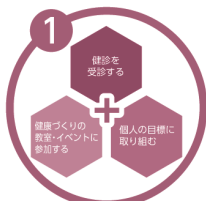
健康マイレージ

健康づくりを実施してポイントをためると、「あいち健康づくり応援カード(まいかカード)」をもらうことができ、県内の協力店で割引や協力店の示すサービスを受けることができます。

- 対象：18歳以上の市内在住・在勤・在学の方
- 期間：チャレンジ開始日より1年以内

●方法:

- ① 健康づくりにチャレンジしてポイントをためる



- ② 100ポイントたまったら保健センターに申請してまいかカードをもらう



- ③ 協力店でまいかカードを見せてサービスを受けよう



※チャレンジシートは保健医療センター等で配布しています。

第3回ラジオ体操100日チャレンジ

ラジオ体操を100日間毎日行って記録するチャレンジです。ラジオ体操はほぼ100%の関節・筋肉を動かすようにできています。体を動かすきっかけに、あなたもチャレンジしてみませんか。

- 対象：どなたでも
- 期間：6月19日(水)～9月26日(木)の100日間

第11回体重測定100日チャレンジ

体重を100日間毎日をはかって記録するチャレンジです。体重をはかると増減を確認でき、その原因を生活から振り返り、自然に体重管理ができるようになります。さらに、歩数や朝ごはん、ラジオ体操のチェックも同時にできます。

あなたもチャレンジしてみませんか。

- 対象：どなたでも
- 期間：11月1日(金)～2月8日(土)の100日間



こころの体温計・生活習慣チェック

携帯電話やスマートフォン、パソコンから心のストレスや生活習慣を簡単に確認できるシステムです。



<こころの相談窓口>

健康推進課(保健センター)

豊川保健所こころの健康推進グループ ☎0533♦86♦3626
あいちこころほっとライン365 ☎052♦951♦2881

イベント

歯の健康フェスティバル

6月2日(日) 9:00～12:30(受付:12:00まで)
保健医療センター

- フッ素塗布(小学生まで) ○歯科相談
 - ファミリーブラッシング指導 ○口腔がん検診
- 詳細はホームページ等でお知らせします。

ひとねる祭

10月6日(日)

子どもから年配の方まで楽しく参加できる、健康に関するコーナーが盛りだくさんのイベントです。詳細は広報紙やホームページでお知らせします。



第10回がまごおり健康づくりのつどい

9月8日(日) 13:30～16:00
市民会館 中ホール

- 第19回蒲郡いきいき市民健康づくり講演会

第11回体重測定100日 チャレンジゴールイベント

2月24日(月・祝) 13:30～15:30

- 市民会館 中ホール
- 第20回蒲郡いきいき市民健康づくり講演会
- 賞品交換・抽選会

助成制度

骨髄提供者などへの助成

骨髄・末梢血管細胞移植を推進するため、骨髄提供者(ドナー)などへの助成を行っています。対象は、1年以内に日本骨髄バンクを介して骨髄または末梢血管細胞の提供を行ったドナーとその事業所となります。詳しくは、健康推進課(保健センター)へお問い合わせください。

がん患者の方へのウィッグ・乳房補正具購入費助成

がん治療に伴う外見の変化に対応するためのウィッグ(かつら)、乳房補正具の購入費用を一部助成します。詳しくはホームページをご覧ください。

がん患者の方への助成
ホームページ

