

おとなの健康づくり

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

健康相談
申込みフォーム



日 時	内 容	会 場	
毎月第4金曜日 ① 9:00～② 9:45～ ③ 10:30～④ 11:15～	健診後の健康管理、健康に関する不安なことなど、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が個別で面談します。	保健医療センター ※オンラインも可能です。	5p

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

日 時	内 容	会 場	
随 時	禁煙への思い、生活をお聞きし、あなたに合った禁煙方法でサポートします。	保健医療センター	5p

健診結果説明会 **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26日(火)：保健医療センター 10月21日(火)：保健医療センター 1月18日(日)：西浦公民館 2月20日(金)：保健医療センター 9月26日(金)：大塚公民館 12月25日(木)：保健医療センター 1月30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。	5p
時 間 10:00～11:00		

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(蒲郡市国民健康保険加入者)に該当された方

日 時	内 容	会 場	
随 時	健診結果をもとに、あなたに合った減量法や生活習慣予防の方法を一緒に考え、保健師・管理栄養士が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。

※健診結果説明会、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	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となる方

対 象	利用日時・利用期間	内 容	
●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 39mg/dl以下 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) *午前のみ 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、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

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 6月26日(木)	① 7月10日(木) ② 8月 7日(木) ③ 9月 4日(木) ④ 12月11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2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 6月26日(木)	① 7月10日(木) ② 12月11日(木)	糖尿病の重症化を防ぐため、個別サポートや教室などへの参加を通して糖尿病について学びます。 受講費 500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・申込期限	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 9月25日(木)	① 10月9日(木) 14:00～15:30 ② 11月6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23日(土)、3月7日(土) ※2回1コース 申込期限 8月1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

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	
5月31日(土)・9月6日(土) 6月14日(土)・10月18日(土) 7月12日(土)・12月6日(土) 令和8年 1月17日(土)・3月14日(土) 2月14日(土)	脳トレ、体操、健康に関するミニ講話など ※内容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

国保おトク情報 & 健康度測定会 無料 予約制

対象者 蒲郡市国民健康保険の加入者

国保おトク情報 & 健康度
測定会申込みフォーム



日 時	内 容	会 場	
5月29日(木) 10:00～12:00	国民健康保険加入後に損をしないための耳より情報をお伝えします。また、食事や運動の講話と健康体験・測定を行います。	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。

水中健康教室 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

日 時	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。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。

認知症家族支援事業 交流会 支援講座 予約不要 予約制

対象者 家族(ご自身)の物忘れが心配な方・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 ※8月は第4金曜日、3月は第2 金曜日に実施	認知症の家族の方の介護などで困っていること等を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てください。	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5日(金) ②9月19日(金) 2回目 ①3月4日(水) ②3月13日(金) 13:30～15:30	知識・経験豊富な講師により、認知症介護に役立つ様々な情報が得られる講座です。個別的な相談もできます。		5p

感染症対策事業

感染症対策塾 無料 予約制

対象者 どなたでも

日 時	内 容	
随時	『感染は瞬間!! 予防は習慣!!』基本から応用編、最新情報、さらに正しい感染対策技術も体験できる楽しく学べる講座です。感染管理認定看護師により、より良い対策ができるお手伝いをさせていただきます。日時や対象人数、場所はご要望に応じて対応いたします。	5p

感染対策ほっとらいん 無料

日 時	内 容
随時	感染対策についてのお困りごとや悩み事など…ありませんか? 「講座を受けるまでもないが、ちょっと聞いてみたい!」「もっといい方法がないかな?」等々迷った時の窓口です。お電話だけでも! 時間を作って対応も可能です。(☎0533・67・1151 へ。)