

その他の健康づくり

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スマートフォンアプリ

「あいち健康プラス」ダウンロードはこちらから

※無料、ただし通信料は自己負担
※導入開始は6月頃を予定しています。



iPhone



あいち健康プラス



Android

②チャレンジシート(紙)

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。

健康づくりにチャレンジして100ポイント以上を貯め、まいかカードと粗品をゲットしましょう。
詳しくはホームページをご覧ください。



第4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 7月1日(火)～10月8日(水)の100日間

第12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。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(土)～2月8日(日)の100日間
※詳しくはホームページをご覧ください。



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メンタルチェックシステムです。



<こころの相談窓口>

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1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

詳細はホームページ等でお知らせします。



ひとねる祭

11月2日(日) 9:00～12:00

こ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21回蒲郡いきいき市民健康づくり講演会

10月19日(日) 13:30～16:00

市民会館 東ホール

- 講演会等

詳細はホームページ等でお知らせします。



第12回体重測定100日チャレンジゴールイベント

2月28日(土) 13:30～15:30

市民会館 東ホール

- 第22回蒲郡いきいき市民健康づくり講演会
- 第12回体重測定100日チャレンジゴールイベント



助成制度

骨髄提供者などへの助成

骨髄・末梢血幹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幹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



ボランティアの教室

蒲郡市健康づくり食生活改善協議会

蒲郡市には、現在67人の食生活改善推進員（ヘルスメイト）がいます。ヘルスメイトは、食事を通して健康づくりを市民の方々（こどもから高齢者まで）に広める“ボランティア活動”をしています。

【育成教室】

事業名	対 象	日 時	内 容	
ヘルスメイト (食生活改善推進員) 育成教室	市内在住の方で教室 終了後にボランティ ア活動のできる方	9月2日、9月30日、10月28日、 11月25日、12月23日、1月27日、 2月24日 各火曜日 ※7回1コース 申込期限:8月26日(火)	食事を中心とした健康 づくり全般の講話と調 理実習	10p

【食生活改善推進協議会が開催する講座】

事業名	対 象	日 時	内 容	
男性の料理教室	市内在住・在勤の男性	6月7日、6月21日 各土曜日 10:00～13:00 ※2回1コース 申込期限 5月23日(金)	料理の基本、調理実習 受講費 1,200円	10p
親子クッキング教室	市内小学校 1～4年生の親子	7月5日(土)または8月2日(土) 10:00～13:00 ※両日とも内容は同じです。 どちらかを選んでお申込みく ださい。 申込期限 6月16日(月)	料理の基本、調理実習 受講費 600円	10p
健康食生活実践塾 (糖尿病予防の料理教室)	市内在住・在勤の方	10月30日(木) 10:00～13:00 申込期限 10月14日(火)	糖尿病予防の調理実習 受講費 600円	5p

※この他にも各地域でこどもから高齢者を対象にした料理教室等を実施しています。

健康づくりいっしょにやろまい会

健康づくりいっしょにやろまい会は、地域で健康づくりの普及活動をしている市民グループです。市内3地区でウォーキング会の開催、イベントでの健康づくりPRなどの活動をしています。

【健康づくりいっしょにやろまい会が開催するウォーキング会】

事業名	と き	集 合	内 容	
蒲南コースを歩こう会	毎月第1月曜日 (5,1月は休み)	9:30 本町公園 ※10月は中央公園 (室内体操の場合は 生きがいセンター 3階ホール)	■ 定例ウォーキング…4,6,10～12,2月 (雨天時は室内体操等) 蒲郡の街中や竹島の風景が楽しめます。 ■ 室内体操…上記雨天時、7～9月 ■ ノルディックウォーキング体験会 …3月(雨天時は室内体操等)	5p
みんなで楽しく無理 なく三谷歩こう会	毎月第2月曜日 (雨天中止・8月は休み)	9:00 若宮公園時計塔前 または三谷公民館	三谷、大塚の海と山の景色を楽しみ、 時には豊岡や竹島まで歩きます。	5p
形原・西浦の名所を めぐるウォーキング会	毎月最終土曜日 ※12月は22日(月) (雨天中止)	9:30 ※集合場所は月によ って違います	形原・西浦の海と山の景色を毎回違う コースで楽しめます。	5p
第22回市民いきいき ウォーキング	12月(予定)	未定	未定	5p

※申込みは不要で、どなたでも無料で参加できます。(開催内容の詳細は広報誌をご覧ください。)