

# 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18日(火):保健医療センター 9月29日(火):保健医療センター 10月20日(火):保健医療センター 12月15日(火):保健医療センター	1月17日(日):大塚公民館 2月17日(水):保健医療センター 3月2日(火):保健医療センター 3月19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。
<b>時間</b> 10:00～11:00		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された方)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・利用期間	内容	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康診査の結果、下記のいずれかに該当する方                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①BMI：25以上</li> <li>②血圧：収縮期130mmHg以上 または拡張期85mmHg以上</li> <li>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</li> <li>④血糖：HbA1c5.6%以上 または空腹時血糖100mg/dl以上</li> </ul> </li> <li>●主治医から紹介のあった方</li> </ul>	<p>曜日 月・火・水・金・土* (木・日・祝日・12/29～1/3 は休館) *午前のみ</p> <p>利用期間 おおむね3か月間</p> <p>利用料 1回200円</p>	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

## 健康アカデミースクール 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

日程	内容	会場	
<ul style="list-style-type: none"> <li>① 7月16日(木)</li> <li>② 8月6日(木)</li> <li>③ 9月3日(木)</li> <li>④ 12月10日(木)</li> </ul>	<p>糖尿病予防のための食事や運動について学びます。</p> <p>受講費 500円</p> <p>申込期限 6月25日(木)</p>	保健医療センター	30p

## 健康アカデミースクール 高血圧予防学部

無料 予約制

対象者 市内在住または在勤の方

日時	内容	会場	
<ul style="list-style-type: none"> <li>① 10月1日(木) 14:00～15:30</li> <li>② 11月5日(木) 13:30～15:30</li> </ul> <p>※2回1コース</p>	<p>&lt;①医師の話編&gt; 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。</p> <p>&lt;②食事・運動実践編&gt; 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。</p> <p>申込期限 9月24日(木)</p>	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



## これから役立つ国保講座&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

日時	内容	会場	
5月28日(木) 13:30～15:30	退職して蒲郡市国民健康保険に加入された方向け、国保に加入したらまずは知っておきたい情報を紹介します。人気の健康測定会を同時実施します。	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

日程	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。 <b>参加費</b> 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。

## 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	会場	
随時	『感染は瞬間!! 予防は習慣!!』感染管理認定看護師による楽しく学べる講座です。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ます。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、場所をご要望に応じて対応します。 <b>講座例</b> ・お家でできる感染対策 ・災害時の感染対策 ・マスクの正しい使い方 ・手洗いチェック体験 …など	ご希望の場所	5p

### 感染対策ほっとらいん **無料** **予約制**

**対象者** どなたでも

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。