

# 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**

※アプリの場合、3月末でポイントがリセットされます。

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。

#### 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



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。



### 第13回体重測定100日チャレンジ

体重を100日間毎日決め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(日)～2月8日(月)の100日間

※詳しくはホームページをご覧ください。



## イベント

### 歯の健康フェスティバル

6月7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1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13回体重測定 100日チャレンジゴールイベント

2月27日(土) 13:30～15:30

体育センター 競技場

●第23回蒲郡いきいき市民健康づくり講演会

●第13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



### 若年がん患者在宅療養費助成

40歳未満のがん患者の方の在宅における療養生活(訪問介護等在宅サービス、福祉用具の貸与・購入)を支援するため、サービス利用料を一部助成します。詳しくはホームページをご覧ください。

## 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76人の食生活改善推進員（ヘルスマイト）がいます。ヘルスマイトは、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。

#### 【食生活改善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6日、6月20日 各土曜日 10:00～13:00 ※2回1コース 申込期限 5月22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	①7月4日(土) 10:00～13:00 申込期限 6月15日(月)	料理の基本、調理実習 受講費 600円	10p
		②8月1日(土) 10:00～13:00 申込期限 7月13日(月)		
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29日(木) 10:00～13:00 申込期限 10月13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	日程	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 (室内体操の場合は 生きがいセンター 3階ホール)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 定例ウォーキング…4,6,10～2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。</li> <li>■ ノルディックウォーキング体験会 …3月</li> <li>■ 室内体操…上記雨天時、7～9月</li> </ul>	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(火) (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24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。)