

# 成人・高齢者の健康づくり事業

## 健康づくり事業

保健センター ☎22-7168

### 市民要望健康講座・各種食生活講座

健康づくりのための講話、体操等  
・場所：保健センター、各地区公民館等



### 自動血圧計の設置

・場所：保健センター、公民館(相生,陸,西部,東部,矢野)、若狭野多目的研修センター

### おなかすっきり教室

特定健康診査でメタボリックシンドローム該当の方を対象に運動指導・栄養指導などの継続的な支援を実施  
・場所：保健センター等

## 献血

保健センター ☎22-7168

・日程：7月3日(水)、11月13日(水)、3月9日(月)  
・場所：市役所玄関前  
・時間：9:30~12:00 / 13:15~15:30



## 赤穂健康福祉事務所

☎0791-43-2321

### こころのケア相談

【要予約】

・内容：医師による相談  
・時間：奇数月第1月曜日 14:00 ~  
(2019年5月,11月は第2月曜日)

### エイズ・肝炎相談

【前日までに要予約】

・対象：エイズ・肝炎相談及び検査を希望する方  
・時間：毎月第1,3火曜日(祝日除く) 13:20 ~

### 栄養相談

【要予約】

・対象：難病等専門的な栄養相談を希望する方  
・時間：毎月第2金曜日 9:30 ~ 11:30 受付

## もの忘れ相談

地域包括支援センター ☎23-7260

・日 時：毎月第4金曜日 13:30 ~ 15:30  
・場 所：総合福祉会館1階

## いきいき百歳体操

保健センター ☎22-7168

特別な機器を必要とせず、多くの高齢者が手軽に参加できるように開発された筋力向上トレーニングです。重りを手首や足に付け、イスに座って映像を見ながらゆっくりと手足を動かしていきます。市内全域で住民主体の活動として取り組みが広がっています。

### 【開始条件】

- ①参加者が4人以上のグループで、誰でも気軽に参加できる。
- ②住民の皆さんが会場、椅子、テレビ、DVDデッキ等を用意する。
- ③最低、週1回の開催を

3か月間以上継続する。

※上記3点 準備でき次第、ご連絡ください。



- 4人以上のグループ対象に「体験講座」を開催しますので、興味のある方は問い合わせください。



## 高齢者の相談窓口



\* 高齢者の総合相談窓口：相生市地域包括支援センター  
(総合福祉会館1階 23-7260)

\* 身近な地域での相談場所：在宅介護支援センター

【中央小校区】  
相生市包括支援センター (旭) 23-7260

【相生小校区】  
こすもす倶楽部在宅介護支援センター(野瀬) 24-0500

【那波、青葉台小校区】  
在宅介護支援センター クリオ(山崎町) 22-4353

【双葉・小校区】  
リリーライフ在宅介護支援センター(双葉) 24-0370

【若狭野、矢野小校区】  
グリーンハウス在宅介護支援センター(若狭野町雨内) 28-1756

## 健幸マイレージ

保健センター ☎22-7168

健康づくりに取り組むことでポイントを貯め、一定のポイントで特典が受けられる制度です。楽しく参加して健康寿命を延ばしましょう！！

### 【ポイントの貯め方】

- ①-1 基本健診、特定健診、人間ドック、職場検診のいずれかの受診が必須条件(10ポイント)
- ①-2 がん検診を受診する(各5ポイント)
- ②市が実施する健康づくり事業に参加する(2ポイント)
- ③各自で運動目標をたて実践する(1~2ポイント)

⇒合計180ポイント貯めましょう！！

・貯める期間：2019年2月1日~2019年12月31日  
・ポイントカードは、保健センター、各公民館窓口に設置しています。



応募者全員に参加賞！

さらに抽選で記念品をプレゼント！

●詳細については「広報あいおい」にてお知らせします。

## 認知症サポーター養成講座

長寿福祉室 ☎22-7124

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る応援者となるための講座です。

- ・対象：市民の方や、市内に在学、勤務している方
- ・内容：講話及び寸劇もしくはDVD(1講座60~90分程度)
- ・費用：無料
- ・場所：学校や公民館など10人以上集まれば、身近なところでも行います。

※日程等が変更になる場合がありますので「広報あいおい」とあわせてご覧ください。