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 222-7168

· 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



【要予約】

赤穂健康福祉事務所

20791-43-2321

こころのケア相談

・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】

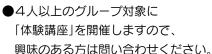
①参加者が4人以上のグループで、誰でも気軽に参加できる。

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。



.

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。