

🌀 ころ豊かに楽しく元気に暮らそう 🌀

元気づくり教室のご案内

保健センターでは、近所の仲間で作ったグループや老人会、自治会や PTA の活動など、団体からの依頼を受け、保健師・看護師・栄養士・歯科衛生士などが地域の会場で、健康の話や相談を行う「元気づくり教室」を実施しています。

ご自身やご家族の生活習慣等を振り返り、健康づくりを一緒に考えましょう。

少人数でも結構です。お気軽にご相談ください。



保健センター職員が地域の会場に出向き、みなさんと健康づくりをすすめています！

【対象者】 自主グループ・団体など

【日 時】 木曜日以外の平日 午前9時～午後5時

【回 数】 1 団体につき、年間2回程度

【費 用】 無料

【内 容】 裏面をご覧ください

【申し込み方法】

- ① 開催予定日の1か月前までに下記のいずれかの保健センターへ申し込んでください(電話で可能)。希望の日時・場所・内容等を聞き取りします。
- ② 保健師と日程・内容等を打ち合わせしてください。
- ③ 保健センターにある「派遣依頼書」を記入し、提出してください。



☆営利を目的とする事業、政治活動または宗教活動に関する事業、公序良俗を害する恐れのある事業は対象となりません。

【各保健センター申し込み・問い合わせ先】 市外局番(059)

中央保健センター	☎229-3164	安濃保健センター	☎268-5800
久居保健センター	☎255-8864	香良洲保健センター	☎292-4183
河芸保健センター	☎245-1212	一志保健センター	☎295-0112
芸濃保健センター	☎266-2520	白山保健センター	☎262-7294
美里保健センター	☎279-8128	美杉保健センター	☎272-8089

元気づくり教室での依頼内容（一例です）

内容	テーマ（例）
栄養・食生活	- 生活リズムを整えて朝食を食べよう - 食事はおいしく・楽しく・バランスよく - 野菜をしっかりとろう - 高齢者の栄養について 
歯とお口の健康	- むし歯と歯周病を予防し、しっかり噛もう - お口の中の健康、お口の体操 - 効果的なブラッシング方法 
運動	- 体を動かす楽しさを知って生活の中に運動を - 簡単なストレッチ体操（いずれも実技あり）
生活習慣病・がん	- 健康診査やがん検診を受けよう - 健（検）診結果を活かそう - 生活習慣病（高血圧や糖尿病）と健康管理 - がんを予防しよう - 女性のがん予防（乳がんの自己触診の実技指導あり）  女性必見！
骨の健康	食事・運動などに気を付けて骨を丈夫に（骨密度の測定はありません）
タバコ・お酒	- タバコと健康 - お酒と健康
休養・こころ	- ストレスと上手につきあおう - 休養や睡眠の大切さ - こころの健康とリラクゼーション - メンタルパートナー養成研修 身近な人のこころの SOS のサインや自殺予防について理解を深めます
感染症・熱中症	- 感染症予防（新型コロナウイルス、インフルエンザ等） - 熱中症の予防 - 食中毒の予防
介護予防と健康づくり	- 足腰を丈夫に（転倒予防の実技あり） - 脳を活性！認知症予防 - 骨盤底筋を鍛え失禁予防 - 高齢者の低栄養防止とフレイル＜虚弱状態＞予防  普段から予防に努めよう！
災害への備え	災害時に起こりやすい、こころと体の変化を知り、日頃から健康管理しよう
津市第4次健康づくり計画について	- 計画の概要、こころ豊かに楽しく元気に暮らそう - 津市の健康情報と計画の進め方

※その他の内容についても、ご相談に応じます。時間により組み合わせることも出来ます。

津市では特に3つの取り組みに力を入れています

朝ごはんを食べよう

健康的な生活習慣を身につけよう

日常生活に運動を取り入れよう



津市のピンクリボン