

✿こ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】 原則として月～金曜日 午前9時～午後5時 (木曜日の午後は除く)

【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」、「健康教室等開催のチェックリスト」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。

☆感染予防のためのチェックリストにご協力をお願いします。

【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）
津市第3次健康づくり計画の推進	<b>栄養・食生活</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムを整えて朝食を食べよう</li> <li>食事はおいしく・楽しく・バランスよく</li> <li>野菜をしっかりとりよう</li> <li>高齢者の栄養について</li> </ul> 
	<b>歯とお口の健康</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>むし歯と歯周病を予防し、しっかり噛もう</li> <li>お口の中の健康、お口の体操</li> <li>効果的なブラッシング方法</li> </ul> 
	<b>運動</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体を動かす楽しさを知って生活の中に運動を</li> <li>簡単なストレッチ体操（いずれも実技あり）</li> </ul>
	<b>生活習慣病・がん</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康診査やがん検診を受けよう</li> <li>健（検）診結果を活かそう</li> <li>生活習慣病（高血圧や糖尿病）と健康管理</li> <li>がんを予防しよう</li> <li>女性のがん予防（乳がんの自己触診の実技指導あり）</li> </ul>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;">女性必見！</div>
	<b>骨の健康</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> </ul>
	<b>タバコ・お酒</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>タバコと健康</li> <li>お酒と健康</li> </ul>
	<b>休養・こころ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスと上手につきあおう</li> <li>休養や睡眠の大切さ</li> <li>こころの健康とリラクゼーション</li> <li>メンタルパートナー養成研修</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;">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</div>
	<b>感染症・熱中症</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感染症予防(新型コロナウイルス、インフルエンザ等)</li> <li>熱中症の予防</li> <li>食中毒の予防</li> </ul>
	<b>介護予防と健康づくり</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>足腰を丈夫に（転倒予防の実技あり）</li> <li>脳を活性！認知症予防</li> <li>骨盤底筋を鍛え失禁予防</li> <li>高齢者の低栄養防止とフレイル&lt;虚弱状態&gt;予防</li> </ul>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;">普段から予防に努めよう！</div>
<b>災害への備え</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>	
<b>津市第3次健康づくり計画について</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>計画の概要、こころ豊かに楽しく元気に暮らそう</li> <li>津市の健康情報と計画の進め方</li> </ul>

※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4つの取り組みに力を入れています

朝ごはんを食べよう

受動喫煙を防ごう

体を動かす楽しさを知ろう

生活習慣病とがんを予防するために、健康的な生活習慣を身につけよう



津市のピンクリボン