



健康応援プロジェクト'26

～血管を守って生活習慣病を予防しよう～

松阪市では、「糖尿病予備軍の方や心疾患による死亡が多い(*1)」現状があります。そこで、市民の皆さまを対象に「健康応援プロジェクト'26」として血管を守る生活習慣病予防の取り組みを推進しています。

申込み方法などは、松阪市ホームページや広報まつさか等でご案内します。

是非ご参加ください！

(*1) 松阪市国民健康保険加入者データ

詳しくはこちらをご覧ください



食育講演会

参加費：無料

健康な身体やこころを育むためには、食べることはとても大切です。ぜひこの機会に、ご自身やご家族の「食」について考え、見直してみませんか？

6月19日(金) 13時半～15時

健康センターはるる

講師：駒田 聡子さん(皇學館大学 教授)



1日10分！カラダがよるこぼストレッチ&筋トレ講座

参加費：無料

今より1日10分多く身体を動かすコツをお伝えします♪一緒に体を動かしましょう！

6月25日(木)

10月22日(木)

2月4日(木)

10時～11時

健康センターはるる



生活習慣病予防のための料理教室

参加費 400円

栄養バランスなど、食生活のポイントをお伝えします♪

【高血圧編】 6月30日(火)、7月10日(金)

【糖尿病編】 10月29日(木)、11月14日(土)

【脂質異常症編】 2月25日(木)、3月3日(水)

10時～13時

健康センターはるる

カラダ測定会

参加費：無料



体組成計測定や血管年齢などを測定し、ご自身の身体の状態を知りましょう☆

9月18日(金)

9時半～14時半

健康センターはるる

10月31日(土)

10時～12時

嬉野保健センター

※ 嬉野文化祭 笑顔と健康 わくわくブースにて開催

松阪市行政チャンネル「いきいき健康情報」の放映

過去の放送分はこちら！

健康情報とともに簡単に取り組める運動を紹介しています。ぜひご覧ください！

放映：毎時50分から5分間のリピート放送



今よりプラス10 おすすめトレーニング動画を公開中！

トレーニング動画はこちら！

すきま時間で簡単に取り組める運動を複数ご紹介しています。

今より10分多く身体を動かして、もっと健康になりましょう♪

