

令和 6 年度

健康づくり お届け便のご案内



松阪市では、自分自身や家族、仲間、地域の方々が、地域の健康状況や自身の健康の大切さを知り、ともに健康な生活を送ることを目的に、講座を開催しています。

下記のテーマからお選びいただき、地区担当までぜひお問い合わせください。

テーマ1:～健康応援プロジェクト～血管を守ろう～

生活習慣病の予防に向けた、重点目標をお伝えします。

1 おいしくバランスよく食べよう

簡単にできる栄養バランスのよい食事、食事の適正量(エネルギー・野菜・食塩)など大切なポイントをお伝えします。

2 毎日カラダを動かそう+10

いつでも簡単にできる運動をご紹介します。「沙羅さんの推しトレ」や「ラジオ体操」、「ウォーキング」など、楽しくカラダを動かしましょう。

3 自分に合った健康管理をしよう

健康診査・がん検診・歯周病検診受けましょう。健(検)診を受ける大切さや、受け方、結果の見方、生活への活かし方など、お伝えします。

テーマ2:「松阪市健康カルテ・地区カルテ」から地域を知ろう

人口や死亡の状況、がん検診・松阪市特定健診・後期高齢者健康診査の受診率、国民健康保険の医療費や健康診査の結果分析など、基礎的な統計情報をお伝えします。

テーマ3:正しい知識でカラダを守ろう

感染症予防のポイントについてのお話や、手洗い実験を行います。
熱中症について、具体的な予防方法についてお伝えします。

その他:地域へのお便りにおける記事提供など

(例)がん検診を受けよう など

○講座時間は、1 回約 1 時間で、内容は、講話や実習を行います。

○講師は、保健師・管理栄養士など相談させていただきます。

お問い合わせ先：松阪市健康センターはるる（健康づくり課）

電話 0598-20-8087（4月から31-1212）

地区担当保健師 まで