



健康応援プロジェクト'25

～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'25」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



医師講演会

参加費：無料

糖尿病予防と治療方法の最新知識を学びましょう。
未来の健康を守るために語り合うワークショップもあります。

開催日：11月25日(火) 時間：14:00～15:45

場 所：健康センターはるる

講 師：森井 将基さん

(三重大学医学部附属病院 糖尿病・内分泌内科)



ちよいトレ+10

プラス テン

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！

開催日：7月23日(水) 健康センターはるる

10月10日(金) 嬉野保健センター

2月21日(土) 健康センターはるる

時 間：10時～11時



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♪

開催日：【糖尿病編】 6月20日(金)、7月3日(木)

【脂質異常症編】 10月24日(金)、11月19日(水)

【高血圧編】 2月26日(木)、3月13日(金)

時 間：10時～13時

場 所：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☆

開催日：9月24日(水)

時 間：9時半～14時半

場 所：健康センター
はるる

開催日：11月1日(土)

時 間：10時～12時

場 所：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！

過去の放送分はこちら！

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♪

