

# 令和6年度

## 市民健康講座のお知らせ

場 所：一関保健センター（山目字前田13-1）1階 多目的ホール

※10月のみ千厩保健センター（詳細は裏面をご参照ください）

申込み：【講 話】事前申込み不要

【運動・実技】前日までに申込みが必要です（定員60名）

問合せ：健康づくり課（一関保健センター2階） ☎ 0191-21-2160

持ち物：筆記用具、水分補給のための飲み物

健康いちのせき21マイレージ事業の対象となります。



日 時	テーマ	内 容	講 師
1 5月22日(水) 10:00~11:00	運動	【運動・実技】※事前申込みが必要です 運動習慣のための第一歩！身体をほぐすストレッチ	健康運動指導士
2 6月25日(火) 13:30~14:30	歯科	【講話】 噛む力・飲み込む力 ～口腔機能の評価方法と口腔機能改善のために自宅でできること～	歯科医師
3 7月17日(水) 13:30~14:30	健康	【講話】 血管を守るための日常生活part 1 ～健診結果の見方・活かし方、正しい血圧の測り方など～	健康づくり課
4 8月9日(金) 13:30~14:30	医療	【講話】 血管を守るための日常生活part 2 ～循環器系の疾患の病態と治療など～	医師
5 9月12日(木) 13:30~14:30	健康	【講話】 乳がん自己触診法教室	岩手県 対がん協会
6 10月24日(木) 13:30~14:30	防災	【講話】※会場選択できます（裏面をご参照ください） 備えて安心！在宅避難のススメ	明治安田生命
7 11月26日(火) 13:30~14:30	薬	【講話】 薬が多くて困っていませんか？ ～薬との上手な付き合い方～	薬剤師
8 12月25日(水) 10:00~11:00	運動	【運動・実技】※事前申込みが必要です いつでもどこでも！ちょこっと軽体操で筋力アップ	健康運動指導士
9 1月23日(木) 10:00~11:00	健康	【講話】 より良い睡眠のための工夫	健康づくり課
10 2月13日(木) 10:00~11:00	権利擁護	【講話】 成年後見制度について	長寿社会課
11 3月6日(木) 10:00~11:00	栄養	【講話】 心身ともに健康でいるための栄養講座	雪印ビーンスターク

※都合により、内容や講師が変更になる場合があります。

# 千厩保健センター会場開講日のお知らせ

一関保健センターで開催している市民健康講座を、千厩保健センター会場でオンライン配信します。皆様のご都合に合わせて会場を選択いただけますので、ぜひご参加ください！

## 1 会場集合型

一関保健センター  
(山目字前田13-1)  
1階多目的ホール  
申込みは不要です

または

## 2 オンライン配信型

千厩保健センター  
(千厩町千厩字北方174)  
1階機能訓練室  
申込みが必要です

申込み先：東部健康推進室（千厩支所内）  
☎0191-53-3952

定員20名

日時：令和6年10月24日（木） 13:30~14:30  
テーマ：備えて安心！在宅避難のススメ  
講師：明治安田生命



## 令和6年度 健康いちのせき21マイレージ事業のお知らせ

健康づくりの取組を行うことでポイントを集めることができ、10ポイントに達すると得点と交換できる事業です。

一関市に住民票があり、令和6年度内に19歳以上となる方はどなたでも参加できます！

### 取組方法

①ポイントシートを  
手に入れる

②健康づくりの  
取組を行う

③10ポイント  
貯める

④特典と交換

- ・ 市内体育施設利用券
- ・ トイレットペーパー
- ・ ボックスティッシュ

おひとりさま  
年度内 **1回**まで

### マイレージポイントの貯め方

- ・ 各種健（検）診を受診する
- ・ 健康づくり関連のイベントや献血、介護予防教室、サロン、健康教室、講演会などに参加する。
- ・ 自分で「日々の健康習慣の目標」をたて、その活動に取り組む。  
例) ラジオ体操週〇回、ウォーキング1日15分、朝食を食べる、夜8時以降食べないなど。

\*ポイントシートは健康づくり課、東部健康推進室、北部健康推進室、各支所市民福祉課窓口、検診会場などでお受け取りください。

\*10ポイントに達したら、健康づくり課、東部健康推進室、北部健康推進室、各支所市民福祉課窓口で交換できます。