



# 成人の健康づくり

## 教室・相談等

### 1 サイズダウン教室

|       |                                                                                                                                                     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対 象   | ①BMIが25以上②腹囲が男性85cm女性90cm以上③血糖値や脂質異常、血圧などサイズダウンすることで良くなるといわれたことのある④サイズダウンを試みたことがあるが、うまくいかなかった苦い経験がある⑤サイズダウンしたいが、きっかけがなかった⑥とにかくキレイにカッコ良くなりたい（①か②は必須） |
| 内 容   | 運動と食事を組み合わせてサイズダウンをめざします                                                                                                                            |
| 周知・募集 | 市報、ホームページ、健診結果で該当する方にご案内                                                                                                                            |

### 2 栄養教室

|       |                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対 象   | 市民の方                                                                                                       |
| 内 容   | 健康づくりの基本となる食生活を中心に、運動や休養を含めた健康づくり全般のことを学びます。<br>修了者には証明書を交付し、海津市食生活改善推進員として活動することができます。<br>ご希望の方には託児を行います。 |
| 周知・募集 | 市報、ホームページ等                                                                                                 |

### 3 健康教育

|       |                                |
|-------|--------------------------------|
| 対 象   | 市民の方                           |
| 周知・募集 | 健康に関する教室。市報や対象者への案内で、周知・募集します。 |

### 4 健康相談

|     |                                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------|
| 対 象 | 市民の方                                                           |
| 内 容 | 随時実施しています。相談希望の方は、事前に健康課へご連絡ください。特定保健指導、健診事後などは、対象の方に直接ご案内します。 |

### 5 家庭訪問

|     |      |
|-----|------|
| 対 象 | 市民の方 |
| 内 容 | 随時実施 |

## 助成事業

### 1 人間ドック助成事業

|      |                                                  |
|------|--------------------------------------------------|
| 対 象  | 海津市特定健診、ぎふすこやか健診の対象者で、海津市医師会病院以外の病院で人間ドックを受診された方 |
| 申請方法 | 健康課へ事前にご連絡ください。                                  |

## 組織等活動

● 健康づくり推進協議会

● 食生活改善推進協議会

● 母子保健推進員会

● 自主活動グループ

『喜楽めき歩好会』『さんまめ』『楽健の会』他



# 食育事業

子どもの頃の食生活・食の体験が成人してからの食生活のベースとなります。さまざまな体験をさせてあげましょう。



## 1 親子食育教室

|       |                                                                                            |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対 象   | 小学生の親子（市民の方）                                                                               |
| 内 容   | 毎年夏休みに実施している親子一緒に参加できる料理教室です。この教室では料理を学ぶだけでなく、食育の話や食に関するゲームも行うため、食を通してさまざまな力を身につけることができます。 |
| 周知・募集 | 市報・各学校への案内配付                                                                               |



## 2 中学生の料理入門教室

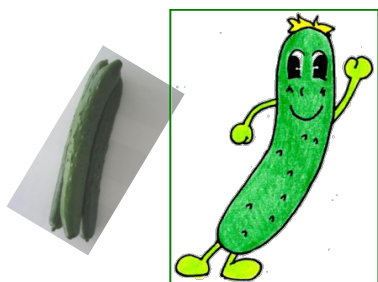
|       |                                                       |
|-------|-------------------------------------------------------|
| 対 象   | 中学生（市民の方）                                             |
| 内 容   | 中学生対象の料理教室です。実際に料理を作ることによって料理の基礎や「食」の知識を身につけることができます。 |
| 周知・募集 | 市報・各学校への案内配付                                          |



成人の健康づくり

食育事業

### ご存知ですか？海津市のおいしい仲間たち♪

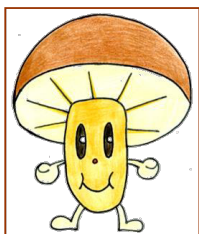


キューリちゃん

トマちゃん



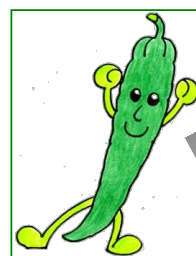
ナッスーくん



しいたけくん



ミカンちゃん



あまピーくん