

いきいきいなざわ 健康秋フェスタ

ID1004981

時11月3日(祝)、午前9時15分～午後3時

場勤労福祉会館多目的ホール

●健康チェックコーナー

・からだのゆがみ度チェック
コーナー*

・足裏測定、足指力測定
・骨の健康度測定
・ベジチェック（手のひらを
センサーにあて、野菜摂取
の充足度を測定）

・自律神経チェッカー

●健康づくりリーダーコーナー

●ヘルスマイトコーナー

●稲沢市市民病院コーナー

●野菜摂取・減塩推進協議会
コーナー

●いきいきウォーキング*

開始時間 午前9時45分

コース 勤労福祉会館⇒矢合・
国分寺周辺⇒勤労福祉会館
(約3.2km、1時間25分程度)

他全員に参加賞をプレゼント

*は予約が必要です。申込方法など
詳しくは、市のホームページで確認
してください



神経系難病患者・家族教室

時10月19日(水)、午後1時30分
～3時

場春日老人福祉センター大集会
室（清須市春日）

対パーキンソン病・脊髄小脳変
性症・多系統萎縮症などの神
経系の難病療養者や家族

定20人（先着）

内講話「今を保つために自宅で
できるリハビリ」、交流会

講愛知医療学院短期大学教授
理学療法士 加藤真弓

申10月3日(月)～12日(水)に、電
話（☎052-401-2100）で県清
須保健所へ



市民病院公開講座

時10月22日(土)、午後2時～4時
(開場午後1時)

場名古屋文理大学文化フォーラム
(市民会館) 中ホール

定150人（先着）

内10月3日に開設する「転倒
骨折センター」が行う予防・
治療・アフターケアについて
の医師・管理栄養士による講
演、健康体操 ※講演開始ま
での間、骨密度・体組成測定、
健康相談などに参加できます

申10月1日(土)～21日(金)に、電
話、または市民病院のホーム
ページから申し込み

問市民病院管理課 ☎32-2111

障害児・障害者歯科健康診査

ID1004979

時11月24日(木)、午前9時～11時

場保健センター祖父江支所

対市内在住の障害児・障害者

定10人（先着）

内歯科健康診査、歯みがき指導、
フッ素塗布

持障害児…歯ブラシ、コップ、
タオル、洗たくばさみ、母子
健康手帳、受診サポート手帳、
障害者…歯ブラシ、コップ、
タオル、手鏡、健康手帳、受
診サポート手帳（手帳はある
方のみ）

申10月4日(火)～11月17日(木)に、
健康推進課へ

妊産婦・成人歯科健康診査

ID1004979

時11月18日(金)、午後1時～2時

場保健センター

対市内在住の妊産婦、20歳以
上の方

定20人（先着）

内歯科健康診査、歯みがき指導

持歯ブラシ、コップ、手鏡、タ
オル、母子健康手帳、健康手
帳（ある方のみ）

申10月4日(火)～11月11日(金)に、
健康推進課へ



高齢者インフルエンザ 予防接種

ID1004984

時10月15日(土)～令和5年1月
31日(火)

場市内実施医療機関

対市内在住で、接種日に次のど
ちらかを満たす方

①65歳以上

②60歳以上65歳未満で心臓・
じん臓・呼吸器・ヒト免疫
不全ウイルスによる免疫の
機能に障害がある（身体障
害者手帳1級程度）

接種方法 市内実施医療機関で
予約し、接種してください

料¥1,000円 ※生活保護を受け
ている世帯、または住民税非
課税世帯の方は無料（証明書
類が必要）

持健康手帳または高齢者予防接
種記録カード

申電話などで実施医療機関へ

他事前に申請すると、市外の医
療機関でも予防接種を受ける
ことができます（県内に限
る）。詳しくは、市のホーム
ページで確認してください
※接種後の申請はできません

各種相談・教室

※全て無料。祝休日を除く

名称	日時	場所	内容	その他
健康相談	水曜、午前9時～11時	保健センター	保健師による相談	母子健康手帳・健康手帳のあ る方は持参。予約不要
	火曜、午前9時～11時	保健センター祖父江支所		
食生活相談	随時	保健センター	食生活に関する相談	電話予約が必要
医師健康相談	10月24日(月)午後1時30分～3時		医師による相談	10月17日(月)までに電話予約が必要

名称	日時	場所	対象	内容
すくすく広場 (身体計測の日)	11月2日(水) 午前9時30分～11時	保健センター	奇数月生ま れの乳幼児	保護者による身体計測、子育てネットワーカーに よる親子遊び 持母子健康手帳
ママパパ教室	11月19日(土) 午前9時45分～11時30分		妊娠8カ月 までの妊婦 と家族	妊娠中の生活・栄養・歯科保健・保育の話 定24人（先着） 持母子健康手帳、筆記用具 申10月18日(火)～11月11日(金)に、健康推進課へ
プレママごはん	11月18日(金) 午前9時30分～11時30分		妊婦(配偶者 の参加も可)	健康的な食生活に関する講話など 定10人（先着） 持母子健康手帳、筆記用具 申10月4日(火)～11月11日(金)に、健康推進課へ
離乳食教室	①11月15日(火) 午前10時15分～正午		5～6カ月の 子を持つ方	離乳食に関する講話・実演 定①20人②10人（先着） 持母子健康手帳、筆記用具 ※赤ちゃん連れの方 は、おんぶひも・抱っこひもがあると便利です 申①10月3日(月)～11月8日(火)②10月3日(月)～11 月9日(水)に、健康推進課へ
	②11月16日(水) 午前10時15分～正午	保健センター祖 父江支所		

心がけ 野菜たっぷり 塩ちょっぴり

ID1004981

皆さんは、愛知県民の野菜摂取量が不足
しているのを知っていますか？

男性は全国ワースト1、女性はワースト
3となっています。また、一日の食塩摂取
量は目標摂取量を大きく上回っています。



●1日当たりの野菜・塩分の摂取量

	愛知県 の平均	野菜の 摂取目標
男性	229g	350g
女性	238g	

	愛知県 の平均	減塩目標
男性	10.6g	食塩7.5g未満
女性	9.3g	食塩6.5g未満

野菜を摂ると…？

塩分を控えると…？

★血圧の数値改善 ★脳卒中や虚血性心疾患の減少効果

まずは…

「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩1日2g」
を目指して 今日から始めましょう！！