

産

農業&医療

大仁まごころ市場では、健康的なまちづくりを推進するために、伊豆保健医療センターと協働し、まごころ市場出荷者や家族を中心とした地元の人に対して「まごころ健康講座」を定期的に開催しています。医師たちが寸劇を交え、膝痛予防やもの忘れ予防などの講話を展開しています。

また、まごころ市場では「安心・安全・新鮮」プラス「健康」を合言葉に、市内・近隣で生産した農産物を販売しています。新鮮・安心は地



医師や看護師による「まごころ健康講座」



大仁まごころ市場の清水浩幸支配人とレシピ集

元農家の皆さんたちが、健康は伊豆保健医療センターの皆さんが提供し、一緒に取り組んでいます。伊豆保健医療センター管理栄養士監修の「健康でおいしいまごころ健康レシピ」は市場に出荷されている旬の野菜を活用しており、店舗内で紹介しています。健康な食生活のヒントは、身近な直売所にも隠れています。あなたに合った健康レシピを見つけてみませんか。



官

薬局&行政

市では、生活習慣病の予防や、健康に関することについて、正しい知識の普及を行い、「自らの健康は自らを守る」ことを健康相談や訪問で伝えています。

また、ウエルシア薬局伊豆長岡店と協働し、血圧測定、みそ汁塩分濃度測定、お塩のとりかたチェック、たばこに関する相談、管理栄養士・歯科衛生士や薬剤師による講話、骨強度測定、体組成測定、健康相談などを定期的実施しています。

今月は、8月21日(月)14時~15時30分に開催します。



ウエルシア薬局と健康づくり課協働の健康相談

民

地域の保健委員

地域の健康づくりの担い手である保健委員の皆さん。地域と行政をつなぐパイプ役として、行政で実施している健康づくり事業のPRなどを行っています。研修会で学んだ知識を身近な人たちに伝えたり、自分や家族の健康を考えることが、地域の中での健康づくりの活動に生かされています。

今年度は、健康マイレージ事業の普及だけでなく、健康づくりに特化したウォーキング&サイクリングマップづくりへも参画しています。



令和5年度の保健委員の皆さん

産

自動車販売店

トヨタユニテッド静岡伊豆の国店では、始業前に全員でラジオ体操を行っています。毎日続けることで作業中の事故予防や健康管理だけではなく、スタッフ間のコミュニケーションづくりのきっかけにもなっています。

水曜日曜日の毎朝9時より、作業場前で行っています。地域の皆様のご参加も大歓迎です。一緒にラジオ体操をして、気持ちの良い1日のスタートを切りませんか。



作業場前でのラジオ体操

学

ふるさと給食

市内の幼稚園・小中学校では、毎年6月に「ふるさと給食週間」として、地場産品を積極的に活用した給食を市内統一の献立で提供しています。学校給食を通して、子どもたちは地域の産物を再発見し、その地の食文化や伝統料理を身近に感じる食育の場となっています。

「ふるさと給食週間」は安心・安全な食べ物を提供してくれる生産者と豊かな食文化を形作ってきた地域の人たちへの感謝の気持ちや、子どもたちの健やかな心と身体を育てています。

今年のふるさと給食では伊豆の国市内産のミニトマトと玉ねぎが登場しました。



菰山南小学校の給食の時間

はじめよう!

市HPでは、健康づくり活動を積極的にしている人たちを詳しく紹介しています。

健康づくりはあなたの身近なところで取り組まれています。できることからあなたらしい「健康づくり」をはじめませんか?



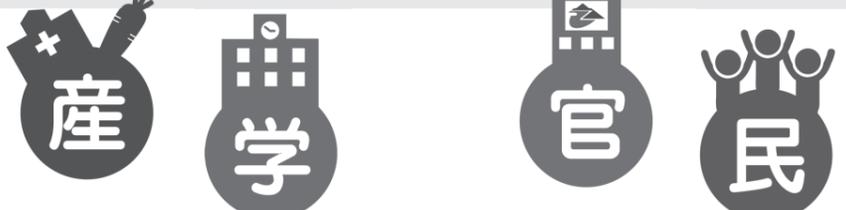
▲市HP

「健康マイレージ」で健康に!

健康につながる実践をすることでポイントを貯め、さまざまな特典を受けられる制度です。今年のチャレンジ期間は令和6年2月29日(木)まで!自分なりに健康目標を立て、健康とお得な特典を手に入れましょう。



▲詳細はこちら



さあ、みんなで健康づくり

伊豆の国市では、さまざまな場所で、さまざまな人たちがつながり、健康づくり活動が展開されています。「幸せ」は「健康」から。さあ、健康づくりを始めましょう。

健康づくり課
☎ 055-949-6820



4ページでも健康づくり活動を紹介中