

タイトル	個々に合った健康づくりを応援する「健活のススメ」について
担当課	健康福祉部 健康づくり課 担当：古野 (電話：055-949-6820 内線：2901)

1 経緯

庁内及び市内の様々な事業所等において健康寿命延伸に寄与する多種多様な事業が展開されています。各事業の対象者の年齢は幅広く、事業の目的も各々ですが“健康づくり”に繋がるものとして共通しています。

そこで、市内で取組まれている健康増進に関連のある事業の情報を『健康パッケージ“健活のススメ”』として一元化しました。

2 制作の目的

以前は、健康づくりと言えば一律の「運動・栄養・休養」といったものが強調されましたが、働き方やライフスタイルも多様となり、個人の生活習慣や主観的健康観に合わせた多岐に渡るアプローチが求められるようになりました。

若年層のロコモティブシンドローム予防への意識づけや、高齢層のコミュニティ活動を通じた心身の健康保持など、それぞれのニーズに合わせた「自分流」の健康習慣を身につけていくことが、これからの健康の在り方に繋がります。身体を動かす、ボランティア活動をする、食や農に触れるなど、自分に合った健康づくりの手がかりを見つけ、楽しく続けられるようサポートする目的として制作しました。

3 設置概要

- ・ 掲示場所 伊豆長岡庁舎 正面入口右手側
大仁庁舎 正面入口階段脇
韮山福祉・保健センター 健康づくり課カウンター右横
- ・ 配架場所 韮山福祉・保健センター（健康づくり課窓口）
今後、掲示場所の3箇所に設置予定です。

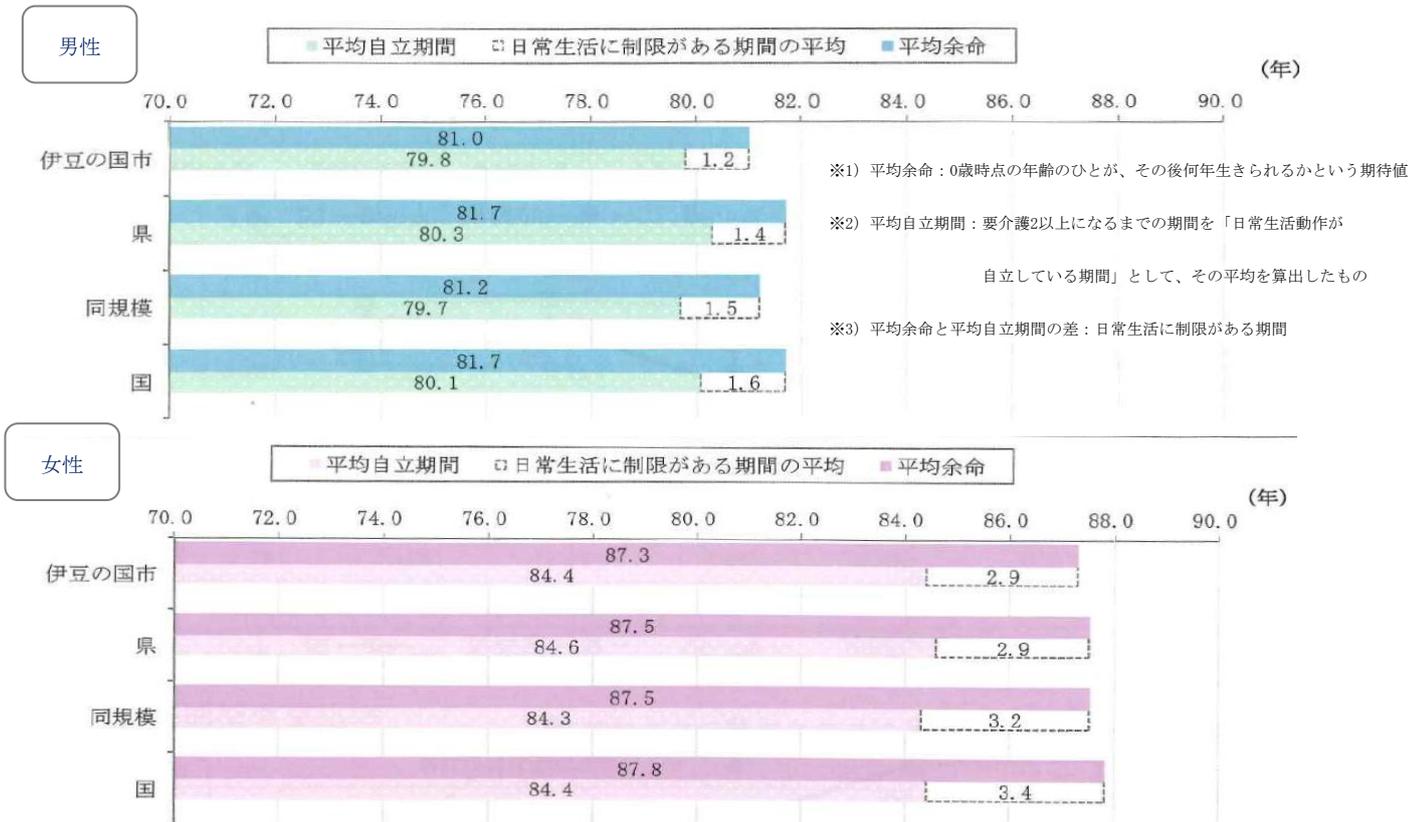
4 リーフレットデザイン

3種類（大仁版、伊豆長岡版、韮山版）

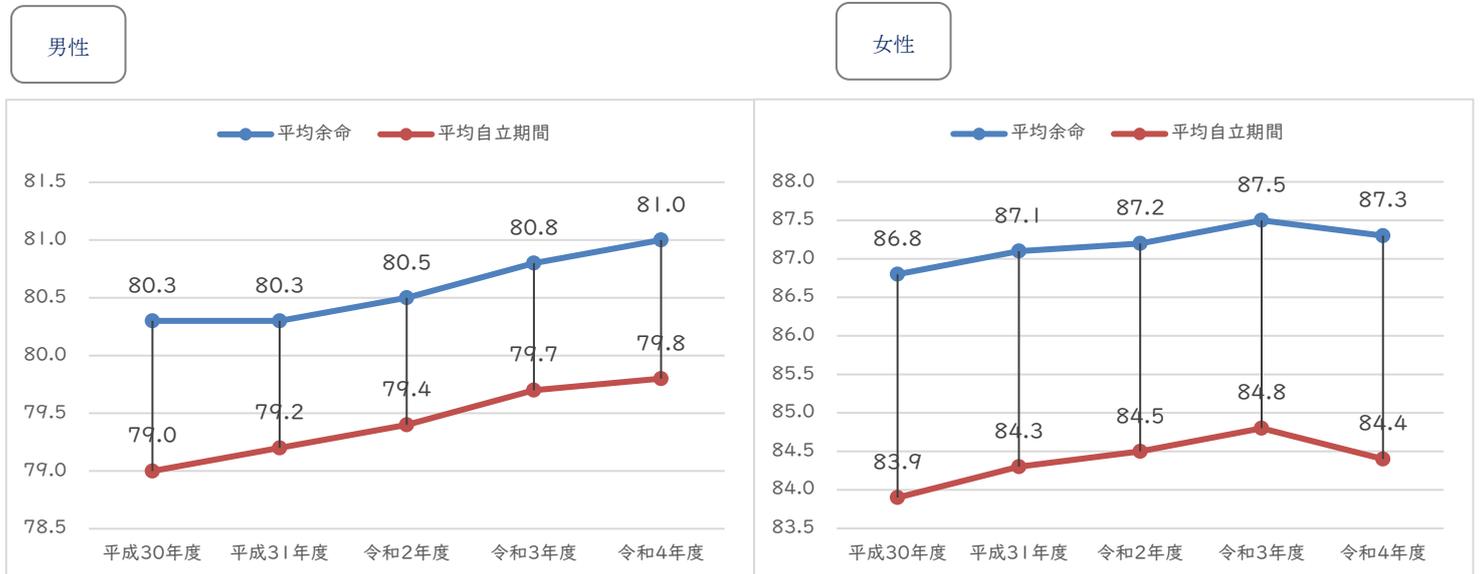
※市HPで公開しています。

5 その他【参考】

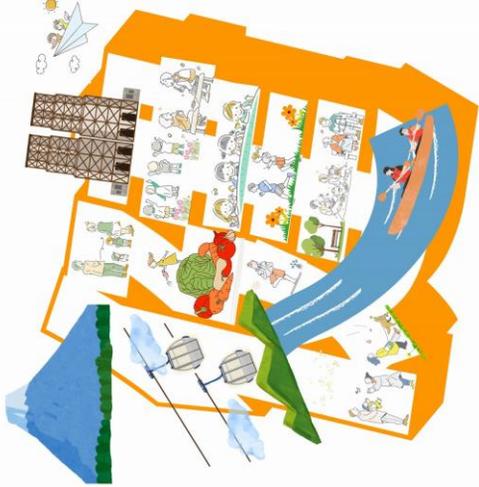
市の令和4年度における平均余命(※1)と平均自立期間(※2)は以下の表のようになっています。平均余命及び平均自立期間は男女共に、県平均より短い状況となっています。平均余命と平均自立期間の差(※3)において、女性は県と同水準であるものの、男性は県平均より短くなっています(出典：第3期データヘルス計画及び第4期特定健康診査等実施計画)。



【年度別 平均余命と平均自立期間】



健康の入り口

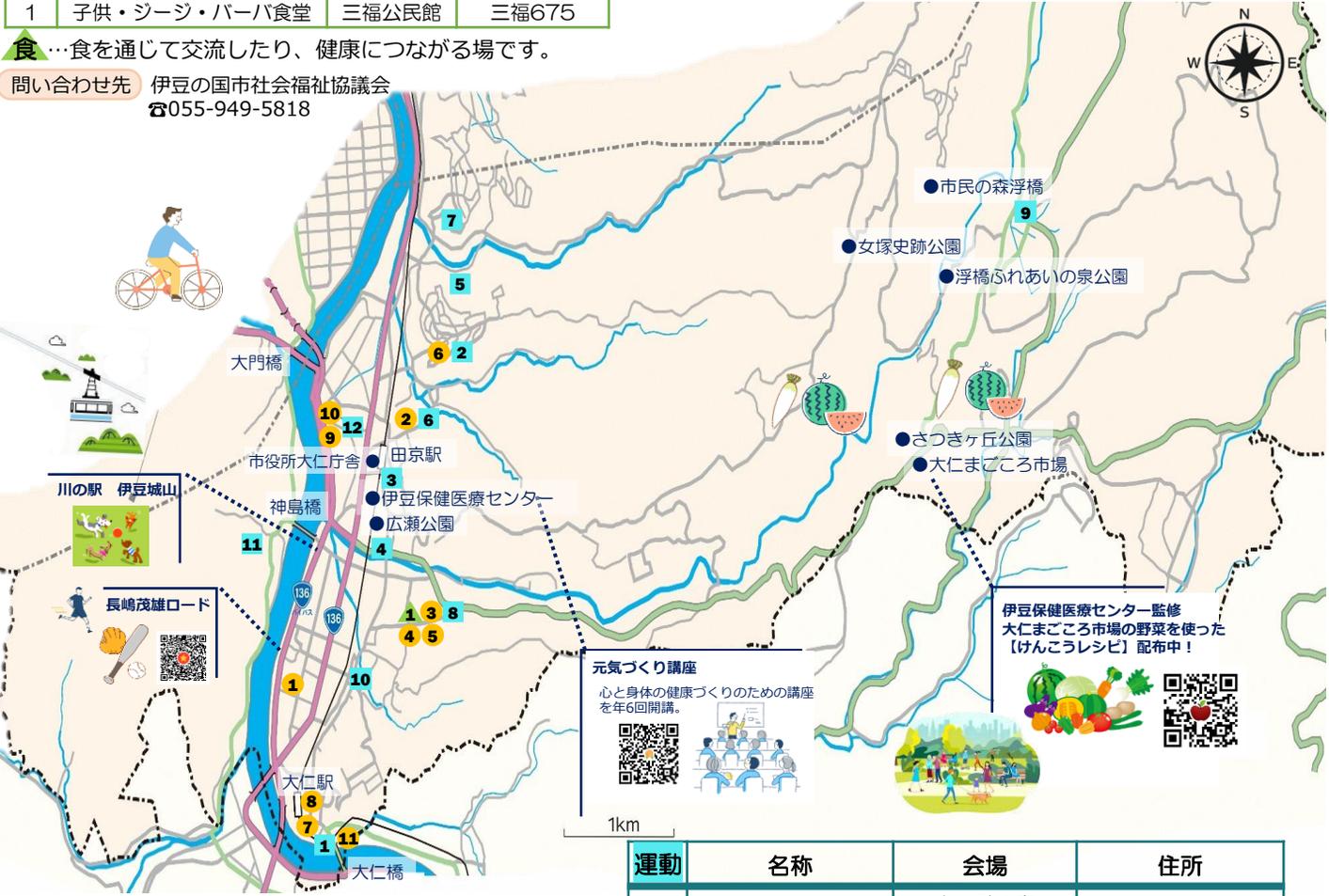


健康づくりに繋がる方法は人それぞれ。
—自分の健康は自分で守る—
 皆さん一人ひとりが健康意識を高め、主体的に取り組んでいけるよう、市内の様々な健康情報を集めました。ご自身に合う方法を見つけ、ぜひ「健康の扉」をノックしてみてください。
 健康は人生の大切な財産です。

食	名称	会場	住所
1	子供・ジージ・バーバ食堂	三福公民館	三福675

食…食を通じて交流したり、健康につながる場です。

問い合わせ先 伊豆の国市社会福祉協議会 ☎055-949-5818



元気づくり講座
 心と身体の健康づくりのための講座
 を年6回開講。
 1km

伊豆保健医療センター監修
 大仁まごころ市場の野菜を使った
 【けんごうレシピ】配布中！

縁	名称	会場	住所
1	いきいきサロン中島	中島防災センター	中島257-3
2	守木いきいきサロン	守木公民館	守木76-2
3	三福いきいきサロン	三福公民館	三福675
4	ぶら〜っと三福		
5	居場所 小さな森		
6	ぶらっと	立花公民館	立花3丁目1
7	石井米店		大仁469
8	まちすけ		大仁597-2
9	居場所	プレーグ	白山堂
10	和っ香	おおひと	408-9
11	くっちゃべり処よろすや		大仁60-3

縁…安心して気軽に立ち寄れる交流の場です。

問い合わせ先 伊豆の国市社会福祉協議会 ☎055-949-5818

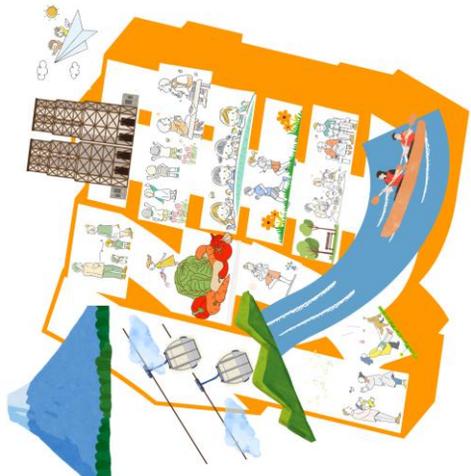
運動	名称	会場	住所
1	水晶苑体操教室	老人憩の家 水晶苑	大仁65-2
2	立花体操教室	立花公民館	立花3丁目1
3	田京元気クラブ	停車場集会所	田京328
4	さわやか体操教室	大仁体育館	三福314
5	宗光寺体操教室	宗光寺公民館	宗光寺72-1
6	守木体操教室	守木公民館	守木76-2
7	星和体操教室	星和区公民館	宗光寺650-9
8	三福楽だら体操教室	三福公民館	三福675
9	浮橋体操教室	浮橋公民館	浮橋900-5
10	吉田体操教室	吉田観音堂	吉田666吉田観音堂 (高王白衣観音)
11	神島楽だら体操教室	神島集会所	神島112-1
12	御門体操教室	御門防災センター	御門32-1

運動…体を動かす機会を得られる場です。

問い合わせ先 長寿介護課 ☎0558-76-8010

伊豆の健康生活

いずのくに



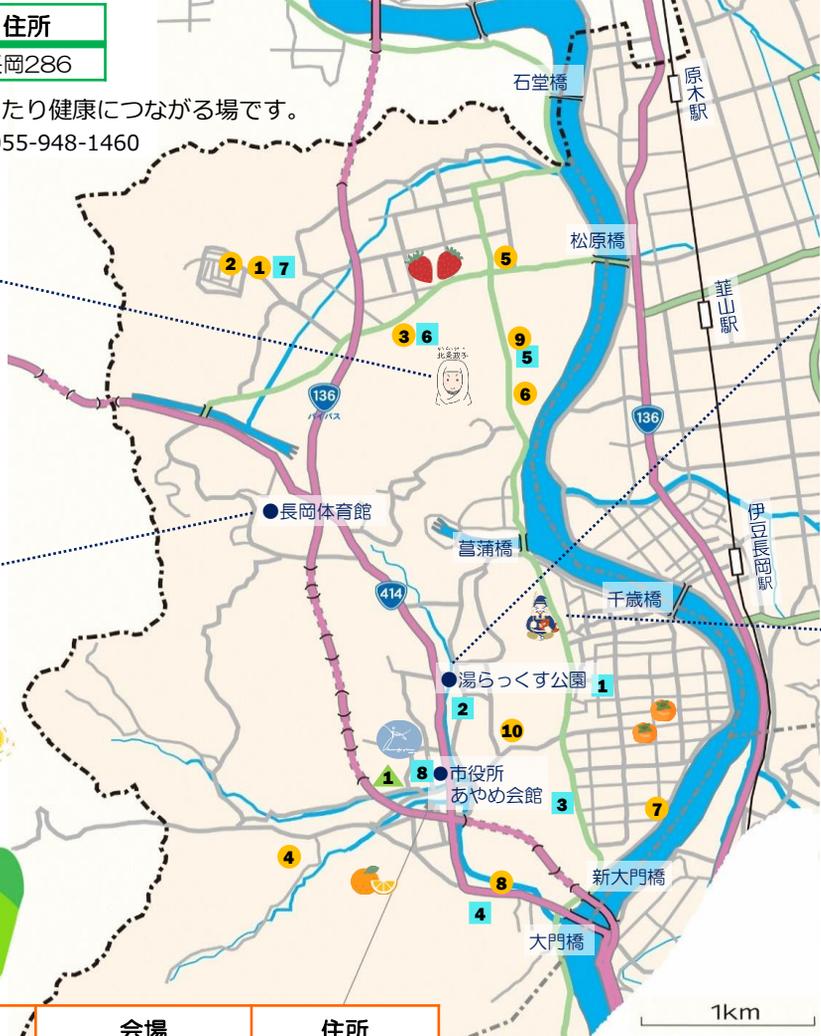
健康づくりに繋がる方法は人それぞれ。
自分の健康は自分で守る—
 皆さん一人ひとりが健康意識を高め、主体的に取り組んでいけるよう、市内の様々な健康情報を集めました。ご自身に合う方法を見つけ、ぜひ「健康の扉」をノックしてみてください。
 健康は人生の大切な財産です。

食	名称	住所
1	長岡市民農園	長岡286

食…食を通じて交流したり健康につながる場です。
 問い合わせ先 農林課 ☎055-948-1460

北条家ゆかりの地マップ

トレーニングルーム



足湯や健康遊歩道のある憩いの場

源氏山七福神マップ



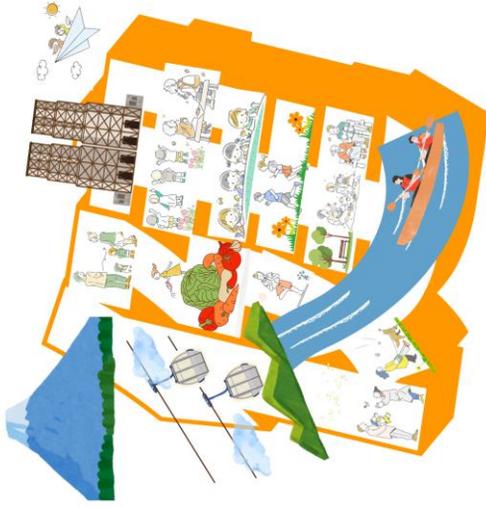
縁	名称	会場	住所
1	千代田サロン	千代田公民館	北江間1724-1
2	千代田区見守り隊		
3	鳥打サロン	鳥打公民館	南江間1081-3
4	長瀬いきいきサロン	龍泉寺	長瀬241
5	いちごサロン	町屋公民館	北江間131-1
6	谷戸ふれあいサロン	谷戸コミュニティーセンター	南江間65-4
7	富士見サロン	富士見区公民館	富士見741-3
8	みかんこサロン	小坂公民館	小坂378
9	仲之台仲よしサロン	南江間公民館	南江間435-1
10	いきいきサロン 笑輪会	ジェントル伊豆長岡2F アスレチックルーム	長岡1334-4

運動	名称	会場	住所・連絡先
1	やすらぎ体操教室	高齢者健康会館 やすらぎの家	古奈265-2
2	湯らっくす足湯教室	長岡区民館	長岡159-9
3	天野体操教室	天野・老人憩の家	天野529
4	小坂体操クラブ	小坂・老人憩の家	小坂379
5	仲之台体操教室	仲之台公民館	南江間435-1
6	鳥打体操教室	鳥打公民館	南江間1081-3
7	千代田体操教室	千代田公民館	北江間1724-1
8	Conservatory of Dance (コンセルヴァトリー・オブ・ダンス)		長岡339 055-948-4550

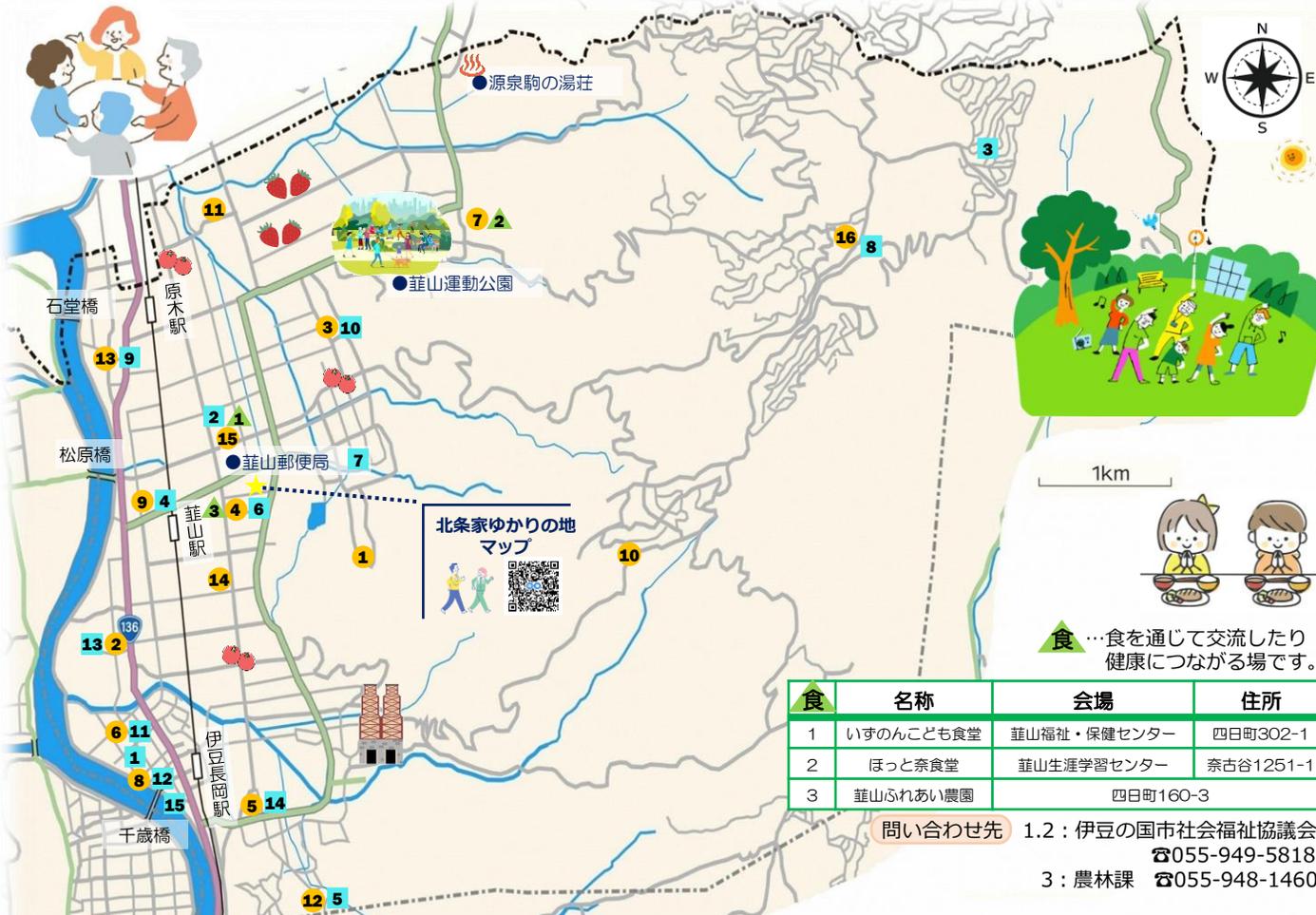
縁…安心して気軽に立ち寄れる交流の場です。
 問い合わせ先 伊豆の国市社会福祉協議会 ☎055-949-5818

運動…体を動かす機会を得られる場です。
 1~7の問い合わせ先 長寿介護課 ☎0558-76-8010

健康の入り口



健康づくりに繋がる方法は人それぞれ。
自分の健康は自分で守る—
 皆さん一人ひとりが健康意識を高め、主体的に取り組んでいけるよう、市内の様々な健康情報を集めました。ご自身に合う方法を見つけ、ぜひ「健康の扉」をノックしてみてください。
 健康は人生の大切な財産です。



北条家ゆかりの地
マップ

食 …食を通じて交流したり健康につながる場です。

食	名称	会場	住所
1	いすのんこども食堂	葦山福祉・保健センター	四日町302-1
2	ほっと奈食堂	葦山生涯学習センター	奈古谷1251-1
3	葦山ふれあい農園	四日町160-3	

問い合わせ先 1,2: 伊豆の国市社会福祉協議会 ☎055-949-5818
 3: 農林課 ☎055-948-1460

縁	名称	会場	住所
1	金谷いきいきサロン	金谷研修センター	葦山金谷268-1
2	寺家サロン	寺家区公民館	寺家112
3	多田いきいきサロン	多田区公民館	葦山多田572-1
4	ワイワイどてだ	松並公民館	四日町184-1
5	中・内中いきいきサロン	中公民館	中772-3
6	中條いきいきサロン	中條区公民館	中條265
7	奈古谷いきいきサロン	葦山生涯学習センター	奈古谷1251-1
8	南條地域サロン	南條区民ホール	南條1605
9	四日町いきいきサロン	四日町公民館	四日町652-2
10	高原いきいきサロン	高原公民館	中1613-87
11	長崎いきいきサロン	長崎会館	長崎202
12	エバークリーン	立花台区公民館	中1015-2-1
13	原木いきいきサロン	原木公民館	原木804-1
14	葦山洋子園 オキッド・ｽﾀｰ	寺家334-1	
15	居場所 ほっと・いら	葦山福祉・保健センター	四日町302-1
16	ほっと・エメタン	伊豆ｽﾀｰﾄﾞ ｸﾞﾗﾝ管理組合	奈古谷2216-1

運動	名称	会場	住所・連絡先
1	温泉交流館体操教室	高齢者温泉交流館	寺家679-6
2	葦山保健センター体操教室	葦山福祉・保健センター	四日町302-1
3	小松ヶ原健康体操教室	小松ヶ原コミュニティ室	奈古谷2227-225
4	四日町体操教室	四日町公民館	四日町652-2
5	立花台体操教室	立花台区公民館	中1015-2-1
6	土手和田体操教室(休止中)	松並公民館	四日町184-1
7	山木体操教室	山木産業会館	葦山山木605
8	みどり区楽だら体操教室	伊豆ｽﾀｰﾄﾞ ｸﾞﾗﾝ管理組合	奈古谷2216-1
9	原木体操教室	原木公民館	原木804-1
10	多田体操教室	多田区公民館	葦山多田572-1
11	中條体操教室	中條区公民館	中條265
12	南條体操教室	南條区民ホール	南條1605
13	寺家体操教室	寺家区公民館	寺家112
14	共和らくだら体操教室	中公民館	中772-3
15	Kazuto Saito	南條452 B1 /	090-1725-6303

運動 …体を動かす機会を得られる場です。

縁 …安心して気軽に立ち寄れる交流の場です。

問い合わせ先 伊豆の国市社会福祉協議会 ☎055-949-5818

健康・栄養相談, 訪問事業★

心身の健康に関する個別の相談に応じ、家庭における健康管理について支援します。
★マークのある事業についての詳細(健康づくり課ホームページ) ▶



いずのくに歩こうマップ★

ウォーキングコースと併せて、保健委員おすすめスポットも掲載しています。地元の魅力再発見と共に楽しみながら、健康づくりにお役立てください!



問い合わせ先 健康づくり課 ☎055-949-6820

いずのくに健康マイレージ★

自分で立てた健康目標の達成や健(検)診の受診、地域行事への参加等でポイントを貯め、素敵な賞品が当たる抽選へ参加しましょう!

健康目標は身近な取組でOK!

(例)5000歩達成する

(例)バランスの良い食事をする

(例)地域活動に参加する

▲詳細はこちら

がん検診★



実施期間は6~12月。
◀詳しい検診項目や対象年齢についてはこちら



歯周病検診★

歯周病予防・早期発見し、生涯にわたって歯と口腔の健康を保つため、定期的に歯周病検診を受けましょう。実施期間は6月~1月。対象は20歳以上。

受診方法
歯科医療機関を予約し、受診票用シール・自己負担金(100円)を持って受診してください。



8020・6026運動★

お口の健康は元気の源!
80歳以上で自分の歯が20本以上ある人と60歳で自分の歯が26本以上ある人は、歯とお口に関する健康の達人です! 賞状と記念品を贈呈いたしますので、ぜひ応募ください。(応募期限あり)



まごころ健康講座・健康相談会

- まごころ健康講座
伊豆保健医療センターの医師・看護師・管理栄養士・理学療法士等が、日頃抱えている病気や体の不調についての対策、治療方法について講話をします。
・実施回数: 年4回程度
・場所: 田原野公民館、浮橋公民館
- 健康相談会
中伊豆リハビリテーションセンターのスタッフによる、健康相談、各種制度の相談、血圧測定、血糖値測定、体脂肪測定の実施。(年2回)
・実施時期: 6月、11月
・場所: 大仁まごころ市場入り口付近

問い合わせ先 大仁まごころ市場 ☎0558-75-4580

運動教室★

健康づくりの大切な要素である「運動」を日常生活の中に取り入れ、実践できることを目指します。
伊豆の国市は男女ともに肥満者、高血圧有病者の割合が県内でも有意に高く、要介護者の筋・骨格系疾患は、国・県より高い状況です。

運動習慣を身につけよう!!

栄養講座★

食事の重要性や栄養バランス、効果的な食事方法などを学び、日常生活に取り入れられるように調理実習を行っています。食生活は健康増進や生活習慣病予防に繋がります。ぜひご参加ください!

野菜がたっぷり摂れるレシピ集はこちら

地域食堂

地域交流や子育て支援を目的に開催。ボランティアとして10~80代が活躍中。

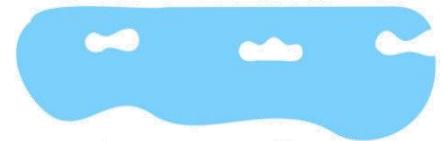
- ①いずのんこども食堂
日時: 毎月第2.4土曜日 11:30~13:00
会場: 韮山福祉・保健センター
- ②子供・ジージ・バーバ食堂
日時: 毎月第1水曜日 15:00~18:00
会場: 三福公民館
- ③ほっと奈食堂
日時: 偶数月第3土曜日 11:00~12:00
会場: 韮山生涯学習センター



問い合わせ先 伊豆の国市社会福祉協議会 ☎055-949-5818

ボランティア活動

福祉施設や敬老会にてボランティア活動の実施や、一人暮らし高齢者への配食を作るなど、地域のためのボランティア活動を実施。市内27団体。団体には属さず、個人ボランティアとして地域のために活動をしている方もいる。



▲活動団体について

ボランティアなどの社会参加は、健康寿命の延伸に繋がります!

問い合わせ先 伊豆の国市社会福祉協議会 ☎055-949-5818

特定健診・後期健診

40歳以上の国民健康保険加入者や後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、身体・血圧計測、血液・尿検査、医師の問診などを行う。実施期間は6~9月。



▲詳細はこちら



人間ドック・脳ドック助成

30歳以上の国民健康保険加入者(1年以上の加入)や後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、人間ドック又は脳ドックの費用のうち、20,000円を助成する。



◀詳細はこちら



問い合わせ先 国保年金課 ☎055-948-2905

楽だら体操教室

歌や口腔機能向上、腰痛・膝痛予防や転倒予防体操、ストレッチ、認知行動療法を組み合わせた90分間の体操教室。市内32か所で開催。

動画も見れるよ♪



▲開催日時・場所

認知症カフェ

認知症のある方やその家族地域の方など、誰もが気軽に集うことができる場所。市内9か所で開催。

認知症サポーターの
ロゴマーク



▲開催日時・場所

認知症サポーター養成講座

認知症への理解を深めるため、認知症の方への対応や予防方法、早期発見・受診のための知識を学ぶことができます。出前講座やミニ学習会として実施。

認知症サポーター



地区介護予防健康講座

口腔、栄養、在宅医療などをテーマに専門職が公民館等へ出向いて講座や演習を行う。



問い合わせ先

長寿介護課
☎0558-76-8010

居場所

誰もが気軽に立ち寄り、気が向いたときに気軽に出かけ自由に過ごせる場。食事をとりながらおしゃべりができるところもある。市内10か所で開催。



いきいきサロン

趣味活動や体操、レクリエーションなど幅広い内容で2時間程度楽しめる時間を過ごす。市内26地区で開催。



▲開催日時・場所

問い合わせ先

伊豆の国市社会福祉協議会
☎055-949-5818

タクシー・バス・鉄道 利用券交付

外出の機会を促すため、タクシー・バス・鉄道のいずれにも使える共通利用券（100円券）を交付。
75歳以上の市民：10,000円分
重度障害児・者：14,000円分（自動車燃料給油券は1,000円を14,000円分）



▲申請方法などの詳細



問い合わせ先

長寿介護課
☎0558-76-8010
障がい福祉課
☎0558-76-8007

公共交通マップ・自主運行バス

市自主運行バスは、地域住民の日常生活に必要な交通手段を確保するため、市がバス事業者に運行を委託している路線バスです。自主運行バスは2路線8系統運行しています。「乗って、守って、育てよう！地域公共交通！」ぜひご利用ください。

【運行概要】

- ①千代田団地～葦山駅～奈古谷温泉口線
- ②修善寺～大仁・田京・浮橋～亀石峠線



▲時刻表・路線図等はこちら

問い合わせ先

協働まちづくり課
☎055-948-1412

市民講座

健康や教養に資するための講座を単発開催。



生涯学習きっかけ作り塾

生涯学習活動のきっかけを提供するため1年間の講座を実施。



▲生涯学習の詳細はこちら



問い合わせ先

生涯学習課
☎055-948-1461

ニュースポーツ教室

モルック、ファミリーバドミントンなどのニュースポーツの実施(前後期)。



ファミリーバドミントン



モルック

ノルディックウォーキング教室

年10回実施。



▲社会体育の詳細

市民農園

野菜・花などを栽培して自然に触れあうとともに農業に対する理解を深める。



▲詳細はこちら

新規就農支援

地域受入連絡会（JA・指導農家・市）がいちご・ミニトマトで就農を志す者に栽培・営農地・販売までトータルした支援を行う。

問い合わせ先

農林課
☎055-948-1460



就職希望者への支援

年1回、2市1町（伊豆の国市・伊豆市・函南町）で週力を希望する求職者とのマッチングを促進するため、合同就職説明会を実施。

問い合わせ先

商工課
☎055-948-1415