

# 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

# 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

# 地域食堂

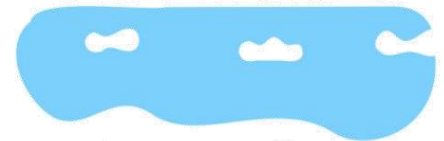
- 地域交流や子育て支援を目的に開催。ボランティアとして10～80代が活躍中。
- ①いずのんこども食堂  
日時：毎月第2.4土曜日 11:30～13:00  
会場：葦山福祉・保健センター
  - ②子供・ジージ・バーバ食堂  
日時：毎月第1水曜日 15:00～18:00  
会場：三福公民館
  - ③ほっと奈食堂  
日時：偶数月第3土曜日 12:00～13:00  
会場：葦山生涯学習センター



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など、地域のためのボランティア活動を実施。市内24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 大仁まごころ市場  
☎0558-75-4580

## 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

## 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

政策企画課（市民協働室）  
☎055-948-1413

## 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

## 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



## 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

問い合わせ先

生涯学習課  
☎055-948-1461

## 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