



鯖江市国民健康保険加入の 40 歳～74 歳の皆様へ

まずは特定健診を受けて、自分のからだを知ることからはじめましょう！！

特定健診は、集団健診、個別健診のどちらかで受診できます。
(事前予約が必要)

【持ち物】・健康診査、がん検診受診券綴り(青色)

・健康保険証

・自己負担金(40歳～64歳 1,000円 65歳～74歳 500円)

※ただし、年度末41、46、51、56、61歳の方は無料です。

『アクティブエイジング(生活習慣改善教室)』の参加者を募集！！

特定健診で数値の悪かった人、メタボ気味の人、この教室で健康な体を取り戻しましょう！！

運動面はもちろん、管理栄養士による食事面のサポートが受けられます。

【日 程】月曜日/月2回 午前10時～11時30分(メタボ脂肪燃焼コース)

木曜日/月2回 午後1時～2時30分(血糖値ダウン代謝アップコース)

【場 所】アイアイ鯖江

【対象者】40歳～74歳の鯖江市国民健康保険加入者

【定 員】月曜日午前・木曜日午後の各コース30人

【内 容】骨ストレッチ、有酸素運動、食生活指導、ノルディックウォーク、
ペットボトルダンベル体操、代謝アップ、ヨガ等

【申込・問合せ先】健康課 ☎52-1138

参加料 無料
途中参加もOK！



みんなでつくろう！

若くて元気なまち さばえ vol.3

【問合せ先】健康課
☎52-1138

さばえ健康いきいきプラン(第6次鯖江市保健計画)の取り組みについて、今回は、健康づくり全般の取り組みに対する方針について紹介します。

【健康づくりの目標】～健康を支え、守るための環境づくり～

去る6月28日に福井大学医学部地域プライマリケア講座講師、井階友貴先生を「鯖江市健康のまちづくりアドバイザー」に委嘱しました。(写真)

今後、地域課題の解決や地域の活性化に向けて、先生から助言を頂きながら健康のまちづくりを進めます。



実践・分野	健康づくりを主体的に取り組む人材、グループ、活動の強化の推進
スローガン	～わたしの健康 さばえの健康～
現 状	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくり推進員を全町内に設置し委嘱。 (こんにちは赤ちゃん訪問、健診・がん検診受診勧奨、町内出前健康講座の開催) 食生活改善推進員を委嘱し、イベントや地区活動で食生活改善を推進。 保健事業補助員を委嘱し、保健事業の協力により円滑な事業を推進。 ゲートキーパー養成講座を修了し、地域での自殺予防啓発活動を実施。(紙芝居、キャンペーン活動など) 12小学校単位の地区全てに愛育会を設立し、全ての市民を対象に活動中。(しあわせ体操普及など) 元気さばえ健康プロジェクトの活動を推進。 (西山公園ウォーキングマップ作成および健康づくりイベントの企画)
わたし流に チャレンジ しませんか	<ul style="list-style-type: none"> ★まずは、自分の健康は自分で守ろう。 ★自分が参加・協力できる健康づくり事業に参加しよう。 ★健康づくり事業に参加し、習得した情報や知識を家庭や職場等で実行し広めよう。

★健康づくりを支える環境を整えます！
行政と保健、医療、福祉、教育関係の団体および関係者、そして地域との連携を強化します。

