

健康は自ら考え行動することです！ ～皆さんの健康づくりを応援します～

健康づくりパンフレット



健康経営のすすめ

健康経営とは、企業が従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。岩見沢市では、この考え方をもとに、市民（地域）の健康づくりの目的を「医療や介護予防」だけでなく「健康で生きがいを持って暮らせるまち」へと変えていく「健康経営都市」を推進しています。（「健康経営都市宣言」H28.6全国自治体初の認定）

人もまちも元気で健康

健康のためにあなたができること

- 食べる～毎日の食生活を見直し、健康的な食生活を送ろう！
- 運動する～日ごろから適度な運動を心がけよう！
- 学ぶ～健診を毎年受け自分の健康や変化を知ろう！
- 参加する～他の人と交流し、社会や仲間とのつながりを持とう！



つくる健康

市民の健康をつくる事業 自ら健康づくりに取り組みましょう

1 食や運動について学ぼう！

健康教育事業

日程は
広報に掲載

- ①【市民対象】 **運動教室** 生活習慣病予防を目的とした運動教室
フードデイ 離乳食や生活習慣病予防などをテーマにした講話・レシピ紹介等
- ②【町会・自治会、事業所等対象】 **お茶の間健康教室**
希望のテーマ（食生活、運動等）に基づく講話や実技

2 「ひゃっぴい体操」で健康づくり！

健康体操事業

健康づくり
普及員
イワくん



- ①ひゃっぴい体操教室 日程は広報に掲載
- ②ひゃっぴい体操指導員（サポーター）の養成
- ③ひゃっぴい体操普及啓発 動画配信、DVDやCDの配付など

3 保健師等に相談してみよう！

健康相談事業

保健センター

来所相談※／電話相談
訪問相談は要予約

健康ひろば

健康チェックの日
（毎週火曜日）

町会・自治会等

町内会館等での相談
（要予約）

※管理栄養士や歯科衛生士の健康相談は、事前に保健センター（25-5540）へお申込みください

4 北海道大学と一緒に健康づくり！

北大COI（食と健康の達人拠点）との連携

北大COIの目指す将来の姿 … プレママから、子育て、高齢者の健康を守り、病後も美味しい食と、楽しい運動で“笑顔のあふれる”社会をめざす

健康づくり推進に向けた活動

- ・健康イベントにおける健康チェック等
- ・保健推進員と連携した健康講座の開催
- ・健康関連データの蓄積・分析



岩見沢市
での主な取り組み
健康コミュニティ
の推進



家族健康手帳アプリ

- ・育児記録の家族での共有
- ・健康・子育て情報の配信
- ・予防接種スケジュール管理



保健師等
への相談

母子健康調査

目的：低出生体重児の減、出生率の向上
調査：妊婦～学童期までの生活環境・健康状態
（ご協力いただける方）

クチトレ

くちびるの内側に装着して
トレーニングする専用器具
表情筋を効果的にトレーニング
「ぐっすり眠る」「表情が豊か
なる」などの効果が期待できます



まもる健康

市民の健康をまもる事業
疾病の予防や早期発見に努めましょう

1 妊婦～乳幼児期の子育てを応援！

母子保健推進事業

妊 娠

- ①母子健康手帳の交付
- ②妊婦一般健康診査や超音波検査の助成
- ③母親学級 講話・実習（妊娠中の過ごし方、栄養、赤ちゃんの育て方）、歯科健診
- ④ペア学級 保健師による講話、着替えや沐浴、妊婦体験など

出 産



- ⑤新生児聴覚検査の助成 聴覚障がい早期発見（生後1カ月未満の乳児）
- ⑥産婦健診の助成 産後うつ予防等を目的とした健診（産後2週間及び1カ月の産婦）
- ⑦乳児全戸訪問 生後4カ月までの乳児がいる全ての家庭を訪問
- ⑧産後ケア 生後4カ月未満の乳児とその母親を対象とした支援
- ⑨股関節脱臼検査 先天性股関節脱臼の早期発見

乳幼児健診



- ⑩4～5カ月児 栄養指導/親子遊び/予防接種の説明/計測・問診/診察
- ⑪8～9カ月児 歯科・栄養指導/計測・問診/診察/ブックスタート
- ⑫1歳6カ月児 歯科・栄養指導/歯科健診/問診/計測・診察/フッ素塗布など
- ⑬3歳児 歯科・栄養指導/歯科健診（親子）/問診/計測・診察/尿・視力検査など

2 感染症の発生や拡大を予防します！

疾病予防推進事業

各種予防接種



()は予防できる病気

小 児

- B型肝炎（B型肝炎） ●Hib感染症（主に髄膜炎） ●小児用肺炎球菌（主に髄膜炎）
- 4種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風・小児マヒ） ●BCG（結核）
- 麻しん・風しん（麻しん・風しん） ●水痘（水ぼうそう） ●日本脳炎（日本脳炎）
- ヒトパピローマ（子宮頸がん）

成 人

- 季節性インフルエンザ【65歳以上】（インフルエンザ）
- 高齢者肺炎球菌（肺炎）
- 麻しん風しん（麻しん・風しん/先天性風しん症候群）

対象者などの詳細は、保健センターにお問合せください



3 治療費助成で妊娠・出産を支援！

不妊・不育症治療費助成事業

①特定不妊治療費助成

【対象治療】体外受精、顕微授精

道内トップレベルの助成

②一般不妊治療費助成

【対象治療】人工授精

③不育症治療費助成

【対象治療】不育症の因子を特定するための検査・治療

4 AEDの普及啓発を推進しています！

AED設置施設登録制度推進事業

市民の救急救命率向上

消防との連携（普及啓発）

AED貸出（イベント等）

ステッカーの交付



AED設置場所の周知

全国AEDマップの活用

ホームページ



アプリ




パンフレット



5 受けて安心！各種健診！

健康診査・がん検診事業

道内トップレベルの助成

健診項目	検査方法	対象	健診料金	
			国保・生活保護 後期高齢・非課税	協会けんぽ等
胃がん	バリウム検査	40歳以上	 無料	500円
肺がん	胸部X線撮影			100円
大腸がん	便潜血2日法			300円
前立腺がん	血液検査	50歳以上の男性	 無料	500円
子宮頸がん	内診・細胞診	20歳以上の女性		500円
乳がん	マンモグラフィ	30歳以上の女性		500円
健康診査	血液・尿・ 診察等	40歳以上の生活保護 非課税・後期高齢者		500円 (協会けんぽ)
歯科健診	歯科健診・指導	成人・後期高齢者	無料	
ピロリ菌	血液検査	40歳以上	1,000円(生保無料)	
人間ドック	各種健診	国保・後期高齢者	5,000円	—



各種健診案内
(市HP)

6 自分らしく自立した生活を送ろう！

介護予防・日常生活支援総合事業

①介護予防・生活支援サービス事業

訪問型(ヘルパー)・通所型サービス、介護予防ケアマネジメント

②一般介護予防事業

- 脳イキキ度チェック 物忘れが心配な方を対象にしたテスト(予約制)
 - はつらつシニア講座 介護予防について学ぶ講座
 - お口いきいき教室 口腔機能向上のための講座
 - シニアのための筋力アップ教室
 - 健康教育・健康相談 老人クラブなどを対象に実施
- 日程は
広報に掲載



7 住み慣れた地域で生活するために！

認知症総合支援推進事業

①認知症初期集中支援推進事業

認知症初期集中支援チームによる早期診断・対応

②認知症地域支援・ケア向上事業

認知症ケアパスの普及など

認知症が疑われてる症状がみられた時からその進行時期や状態に応じて、どのような医療や介護のサービス等を利用できるかをまとめたもの



8 みんなで認知症を理解しよう！

認知症サポーター養成事業

町会・自治会や老人クラブ、学校、企業などを対象に認知症サポーター養成講座を実施

つなぐ健康

市民の健康をつなぐ事業
気軽に楽しんで健康づくりをしよう

1 楽しみながら健康づくり!

健康ポイント事業



2 健康づくりを学び体験しよう!

健康まつり事業

- 保健師による健康チェック
- 医師・歯科医師・薬剤師・整骨の相談
- ひゃっぴい体操パフォーマンス
- 地元食材を使ったアイデア健康料理
- 北大COIによる健康づくり
- 体力づくり講習、抽選会など

3 地域で健康づくりを推進!

保健推進会運営事業

保健推進員の活動

- がん検診などの周知
- 地域健康講座の開催
- 健康ひろばの運営協力
- 乳幼児健診の協力
- 健康に関する普及・啓発など

4 気軽に健康チェックをしよう!

いわみざわ健康ひろば

実施日	事業名等	事業概要
毎日	健康測定	血圧、体組成、血管年齢、骨健康度
	アール・ブリュット展示	主に障がい者の芸術作品を常設展示
	コミュニティスペース	バス待ち、昼食、待ち合わせ等に利用可能
毎週火曜日	健康チェックの日	健康測定及び保健師、管理栄養士などによる健康相談
毎週木曜日	北大COIの日	すくすく健康測定、カラオケ機器を使った介護予防体操等
月1回	フードデイ	地元食材を使ったアイデア離乳食、健康な食事の試食やレシピ紹介など
随時	各種保健事業	すこやか健診(成人健診)、レディース健診、お口いきいき教室、ひゃっぴい体操教室など
	各種団体、会議等	健康、福祉関連団体の事業、会議など

岩見沢市3条西4丁目 第2ポルタビル1階
開館時間 午前10時から午後5時
休館日 日曜、祝日、年末年始

ホームページ <http://www.iwamizawa-kenkouhiroba.jp/>



問合せ先

岩見沢保健センター

岩見沢市4条西3丁目1番地
であえる岩見沢3階
☎ 0126-25-5540

