



健康づくりの連載は、このマークが目印です

市民の皆さんが元気で健康でいることが一番大切であると考え、健康経営都市宣言の認定を受け、一人一人が健康で生きがいを持って暮らすことのできるまちづくりに取り組んでいます。

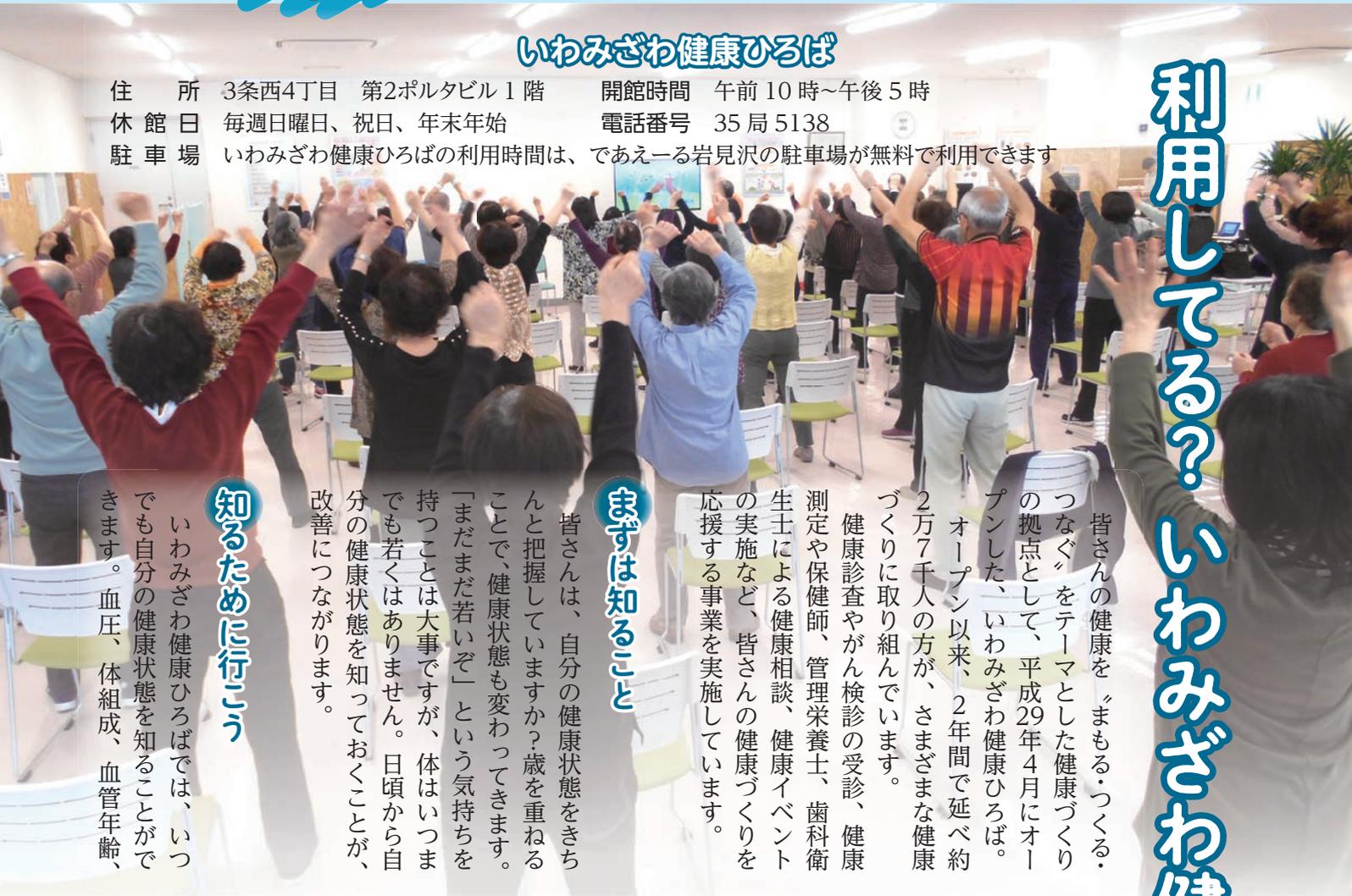
今月号から、まもる・つくる・つなぐを合言葉に進めている「健康」をテーマとした連載を開始します。皆さんの健康づくりに役立つ情報などを掲載しますので、読んで実践し、みんなで健康になりましょう！

問合先 市健康づくり推進課

いわみざわ健康ひろば

住所 3条西4丁目 第2ポルタビル1階 開館時間 午前10時～午後5時
 休館日 毎週日曜日、祝日、年末年始 電話番号 35局5138
 駐車場 いわみざわ健康ひろばの利用時間は、であえーの岩見沢の駐車場が無料で利用できます

利用してる？ いわみざわ健康ひろば



皆さんの健康をまもる・つくる・つなぐをテーマとした健康づくりの拠点として、平成29年4月にオープンした、いわみざわ健康ひろば。オープン以来、2年間で延べ約2万7千人の方が、さまざまな健康づくりに取り組んでいます。

健康診査やがん検診の受診、健康測定や保健師、管理栄養士、歯科衛生士による健康相談、健康イベントの実施など、皆さんの健康づくりを応援する事業を実施しています。

まずは知ること

皆さんは、自分の健康状態をきちんと把握していますか？歳を重ねることで、健康状態も変わってきます。「まだまだ若いぞ」という気持ちを持つことは大事ですが、体はいつまでも若くはありません。日頃から自分の健康状態を知っておくことが、改善につながります。

知るために行こう

いわみざわ健康ひろばでは、いつでも自分の健康状態を知ることができます。血圧、体組成、血管年齢、

骨健康度などの健康測定機器を毎日利用できますので、バスの待ち時間や買い物帰りなど、ちょっとした時間を自分の健康把握に使ってみてはいかがでしょうか。

知ったら改善しよう

自分の健康状態を知ったら、改善につなげましょう。健康測定の結果をもとに、保健師や管理栄養士、歯科衛生士がアドバイスします。

いろいろなイベントも

いわみざわ健康ひろばでは、健康に関するさまざまなイベントを開催しています。いわみざわ健康ひろばを上手に利用して、健康になりましょう。



いわみざわ健康ひろばのホームページやチラシで、イベントスケジュールや受付中の教室などが確認できます

