

# 市民の皆さんの健康づくりを応援します！



**健康寿命の延伸**  
すこやか健診、各種がん検診などの実施

**楽しい食の推進**  
栄養管理を実践、フードデイの実施

**健康意識の高揚**  
生活習慣改善のための保健事業の実施



**セルフヘルスケアの推進**  
地域にいる約200人の保健推進員の協力により、健康チェックを実施

**北海道大学 COI\*と連携**  
新しい健康への取り組みで健康づくりを体験

※COI  
10年後にあるべき社会の姿、暮らしのあり方を実現するための研究を支援するプログラム

いわみざわ健康ひろばは、いろいろな事業が盛りだくさんです！  
健康的な生活習慣を身に付け、病気を予防しましょう！



若いうちから…

「普段、健康についてあまり関心がない」「自分は元気だと思っている」という方も、体の中では病気を引き起こしやすい状態になっているかもしれません。病気になる前に、若いうちからいわずに健康ひろばを有効活用し、健康的な生活習慣を身に付けましょう。

たくさんの事業が実施されるんだね！  
もちろん、ほとんど健康ポイント対象事業だよ！



※アール・ブリュット  
正規の美術教育を受けていない人による生の芸術

## 平成29年度の主な事業

| 事業  | 健康ポイント |
|---|--------|
| <b>新規</b> 健康チェックの日 毎週火曜日<br>※測定と健康相談がセット。 | 2ポイント  |
| <b>新規</b> フードデイ（栄養士による健康料理の紹介）            | 2ポイント  |
| <b>新規</b> 北大COIの日 毎週木曜日                   | 2ポイント  |
| <b>新規</b> アール・ブリュット*作品の展示                 | -      |
| すこやか健診（成人健診）                              | 5ポイント  |
| レディース健診                                   | 5ポイント  |
| ひゃっぴい体操教室（サポーター講座など含む）                    | 2ポイント  |
| 健康運動教室                                    | 2ポイント  |
| はつらつシニア講座                                 | 2ポイント  |
| お口いきいき教室                                  | 2ポイント  |
| ※事業内容は変更となる場合があります。                       |        |

4月1日(土)  
午前10時オープン

「健康経営都市宣言」のまち 岩見沢市

健康経営都市

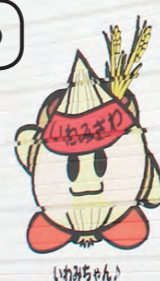
いわみざわ

SINCE 2016.6.27

健康ひろば



ここなんだろう



4月1日(土)、第2ポルタビル1階（3西4）にいわみざわ健康ひろばがオープンします。岩見沢保健センター分室（10西3）で行っている「すこやか健診」などの業務、機能を集約し、食、健康などをテーマに、新たな健康づくりの拠点になる施設です。

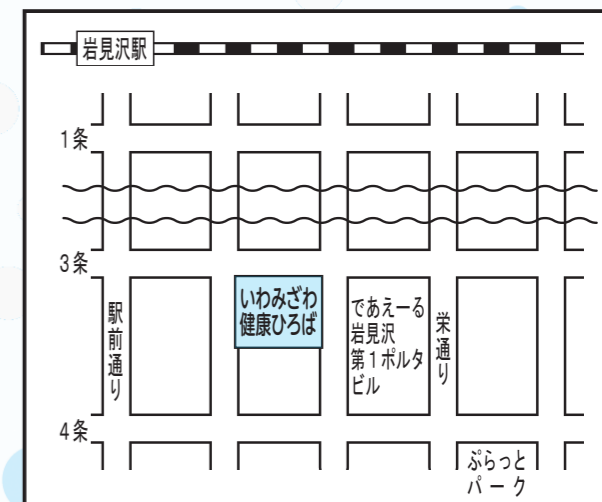
今月号は、いわみざわ健康ひろばの概要や利用方法などを紹介します。  
問合せ先 市健康づくり推進課

健康ひろばと憩いの場

いわみざわ健康ひろばは、市民の皆さんの健康づくりと憩いの場として新たに整備した施設です。  
市民の皆さんがいつまでも健康で、楽しく暮らしていくための情報を提供したり、気軽に健康チェックができるように設備を整えたりして、皆さんの健康的な暮らしを支えていきます。  
そして、隣接することも・子育てひろばえみふると一緒に、中心市街地の活性化を目指していきます。

## いわみざわ健康ひろば

住所 3条西4丁目8番地2  
第2ポルタビル1階  
開館時間 午前10時～午後5時  
休館日 日曜日、祝日、年末年始  
駐車場 いわみざわ健康ひろばの利用時間は、  
であえーる岩見沢の駐車場が無料で  
利用できます  
電話番号 35局5138(4月1日(土)から使用開始)





北海道大学大学院保健科学研究所  
鈴木特任助教

## 北大COIの目～子育て世代や女性を支えよう～

乳幼児の身体測定、子育ての方法、女性の体の悩みの情報交換、北海道大学の学生による運動教室などを行います。

若い方にこそ知ってもらいたいことがたくさんあります！



## アール・ブリュット作品の展示～生の芸術を知ろう～

障がいのある方が制作した芸術作品などの展示をします。

障がいのある方への理解を深めるきっかけになると嬉しいです！



健康づくり推進課  
伊藤臨時的任用職員

## 事業のない時間帯は？

あそびの広場利用までの待ち時間に

バスの待ち時間に

友達との待ち合わせに

買い物帰りにふらっと寄ってみるのも

健康教室などの情報収集に

市民の皆さんが、自由に利用できる交流スペースとして使えるんですよ  
無料WiFiが使えます！



※完成イメージ図。



開放感があって見渡せるから、どこで何をやっているかすぐ分かるよ！  
早速、新たな事業のポイントをいろんな人に聞いてみたよ！



## 健康チェックの目～自分の健康状態を知り、改善しよう～

血圧、体組成、血管年齢、骨健康度などを測定し、その結果をもとに、保健師からアドバイスを受けることができます。

もちろん、健康測定機器は毎日利用できるので、気軽にチェックしに来てください！



健康づくり推進課  
岩城保健師

## フードデイ～地元野菜を使って健康な食事を作ろう～

減塩料理、低カロリー料理などの健康料理を教わったり、生活習慣改善のための食事講座に参加したりして、栄養士からアドバイスを受けることができます。

いろいろな料理の知識を身に付けて、日々の食生活に役立ててみませんか！



健康づくり推進課  
中山管理栄養士、小菅管理栄養士

3月1日(水)開設

イワくんフェイスブック

いわみざわ健康ひろばのホームページ

いろいろな媒体で  
いわみざわ健康ひろばの事業予定  
表や、保健事業などの内容をいろい  
ろな媒体でお知らせしていきます。

より多くの方  
に情報を発信  
できるよう、  
フェイスブック  
を使ってお  
知らせする  
よ!



いわみざわ健康ひろ  
ばのホームページで事  
業予定表の公開や、保  
健事業などの内容を紹  
介してい  
きます。



毎月

いつでも

広報いわみざわ

家族健康手帳アプリ

広報いわみ  
ざわにも、い  
わみざわ健康  
ひろばの事業  
を掲載してい  
きます。



スマートフォンなどを活用したサービ  
スで、子育て世代の皆さんが、家族で育  
児記録を共有したり、健康・子育てに関  
する相談をしたりすることができます。

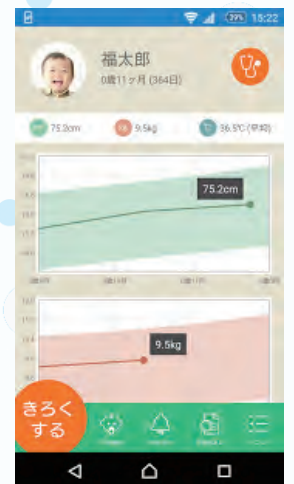
また、いわみざわ健康ひろばに関する  
情報も、定期的にお届けしていきます。



iOS



Android



オープニングイベントを行います

日時 4月1日(土) 午前10時~午後5時  
内容 健康チェック、健康相談、健康料理の試食、簡易  
血液検査、アール・ブリュット作品の展示、北海  
道大学 COI 健康講座 DVD 放映、家族健康手帳  
PR、保健事業 PR など  
会場 いわみざわ健康ひろば (3西4)



健康に興味のある方  
はもちろん、ない方  
も興味を持つことが  
できるコーナーが盛り  
だくさんです。  
ぜひ、気軽にお越し  
ください!

◇  
いわみざわ健康ひろばで定期的に  
健診を受けたり、運動教室に参加し  
たり、健康料理を学んで、日々の生  
活を改善しましょう。  
◇  
健康は一日にして成らず。日々の  
健康習慣が未来の自分をつくり、諦  
めず続けた人にだけ「健康な体」と  
いうお金では買えない素晴らしいも  
のが手に入ります。  
◇  
いつまでも健康で快適に暮らして  
いくために、気軽に立ち寄れるいわ  
みざわ健康ひろばを最大限に活用  
し、健康な自分の未来をつかみま  
しょう。

岩見沢市地域包括支援センターも  
3月27日(月)に移転します

であえーる岩見沢4階から、第2ポル  
タビル1階に移転します。  
問合先 地域包括支援センター (4西3  
であえーる岩見沢内)  
☎ 25局 4649