

## 2 いわみざわ健康ひろば

楽しく子育てするためには、健康づくりがとても大切。  
いわみざわ健康ひろばでは、みなさんの健康を「まもる」「つくる」「つなぐ」をテーマに健康づくりを応援しています。

### 健康づくりを応援

#### ●健診スペース・健診バススペース .....

すこやか健診、レディース健診など、大人が対象で市が行うすべての健診をこの場所で受けることができます。また、様々な健康教室やイベントを行っています。

#### ●健康コミュニティスペース .....

血圧、体組成、骨健康度、脚の筋力、肌年齢などを測定する機器を使って、いつでも気軽に無料で自分の健康状態を知ることができます。

#### ●キッチンスペース .....

毎日の健康は、まず食事から。

キッチンスペースでは、乳幼児期から高齢期まで、すべてのライフステージにおけるバランスのとれた健康な食事を提案し、健康づくりをお手伝いします。



健診の無い日など、空いているスペースは休憩や待ち合わせなどにもご利用いただけます。

広くて、明るい雰囲気ですので、お友達やお子さんと一緒におやつやお弁当を食べに寄るのもオススメですよ。

みなさんの健康づくりをサポート！

無料

#### 健康チェックの日

体組成や血圧などを測定し、その結果をもとに保健師、管理栄養士、歯科衛生士がアドバイス

一部材料費がかかる場合があります

#### フードデイ

管理栄養士が地元食材を使用し、離乳食や健康な食生活を紹介



※健康チェックの日やフードデイの日程は広報等でお知らせします。

いわみざわ健康ひろば TEL 35-5138 (3西4)

## 健康ポイント事業

岩見沢保健センター TEL 25-5540

楽しく健康づくりを続けるために「健康ポイント事業」があります。

18歳以上の市民ならどなたでも参加でき、各種健診や健康相談のほか、仲間やグループで健康づくりに取り組むことでポイントがたまる仕組みです。

10P

受けてポイント

同日に、2種類以上の健診を受診することで10ポイントたまる！

5P

受けてポイント

1種類のみ健診を受診することで5ポイントたまる！

2P

行ってポイント

健康まつりや各種健康教室、献血への参加など、行ってポイントがたまる！

1P

チャレンジポイント

健康目標の宣言をするとポイントが貯まり、目標達成と継続でさらにたまる！

100ポイントで1,000円分の商品券と交換♪

ポイントの交換は保健センター、または、市役所健康福祉部、各支所、サービスセンターへ！

1P

ふれあいポイント

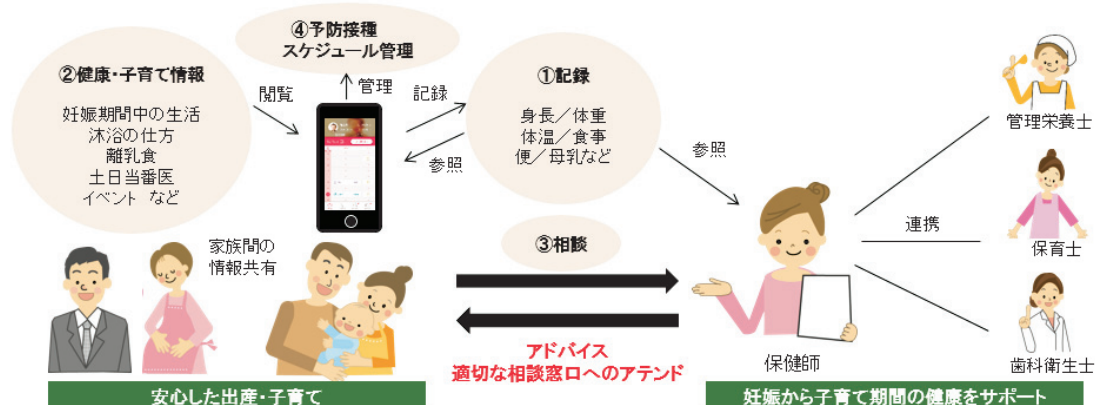
町内会やサークルの健康づくりの取り組みなど、仲間と楽しく活動してポイントがたまる！

※登録が必要です

## 家族健康手帳アプリ

妊娠中の女性や育児中のママパパと、育児・健康の窓口をつなぐコミュニティサービス「家族健康手帳」アプリを無料で提供しています。

スマートフォンアプリを活用して、いつでも気軽に利用でき、安心して出産や子育てができるよう保健師などの専門家がサポートします。



### アプリで出来る！こんなこと♪

- ① 家族みんなで育児記録を共有できます
- ② 市内の育児や健康に関する情報が定期的に届きます
- ③ 健康や子育てに関するお悩みを解決する窓口を紹介します
- ④ お子様の予防接種スケジュールを管理できます

5P

家族健康手帳アプリをインストールすると健康ポイントがたまります！



Available on the  
App Store



Get it on  
Google play



家族健康手帳アプリ