令和7年度版

みんな笑顔!伊勢の元気人



ご自身やご家族の健康づくりにご活用ください。 日程など詳細は、裏面または「広報いせ」をご覧ください。

★健康づくりを楽しもう!健康マイレージ★

「伊勢の元気人チャレンジ記録シート」にそって健康づくりに取り 組み、ポイントを貯めよう!

ポイント達成者には、マイレージ特典協力店で特典を受けられる「三 重とこわか健康応援カード」をもれなくプレゼント。さらに健康づく りグッズが当たる抽選のお楽しみ付き!

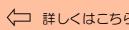
市公式 LINE でも参加できます!

【実施期間:7月1日~3月13日】

*県の「三重とこわか健康マイレージ事業」と協働で実施しています







★広めよう!ウォーキングの輪★

ヘルスアドバイザーと健康課の共同企画 ウォーキング大会

地域の健康づくり活動で活躍中のヘルスアドバイ ザーと一緒に、市内のウォーキングコースを歩き ましょう!

伊勢のまちを楽しくウォーキング

健康増進効果掲載の市内ウォーキングコースマップ※ 【全84コース(R7.3.31 現在)】を、中央保健センターや総合支所・ 支所で配布、市ホームページに掲載しています。

※健康増進効果の検証・制作協力: 皇學館大学教育学部



⟨□ 詳しくはこちら

★手軽に健康チェック!健康テラス★

健康チェックができる測定機器の常設、健康づくりに関する情報の パネル展示等をしています!

常設測定機器

- 身長体重計
- 血圧計
- 体組成計
- 脳年齢計
- ベジチェック
- 握力計



毎月11日には、測定機器を追加 し、保健師や管理栄養士によるアド バイスも実施します。



コ 詳しくはこちら

健毎

★食べよう野菜!

食べよう! 薄味でバランスのとれた食事*

季節の野菜レシピ動画

栄養たっぷりの季節野菜を使った







低カロリー・バランス食レシピ

ヘルスメイト(食生活改善推進員)と健康課の管理栄養士が共同で 考案! レシピと健康に役立つ食生活のポイントを、わかりやすく紹 介しています。



「低カロリー・バランス食レシピ」設置場所

中央保健センター、市役所、二見・小俣・御 **藁総合支所、ハートプラザみその、市内スー** パーマーケット、図書館、産直市場 など



ヘルスメイト料理講習会



ヘルスメイトが開催する おいしくてヘルシーな料理講習会です。 料理初心者の方も安心してご参加ください。

★意識して体を動かそう!いせし健康体操★

いせし健康体操(基本立位編・基本座位編・ラテンハーション)

伊勢市作成のオリジナル健康体操で、ステップと体操(動的ストレ ッチ)をバランスよく組み合わせ、全身の主な関節と筋肉を動かす ことができます。

体操はそれぞれ約3分間、スキマ 時間にぜひ、いせし健康体操を!



ケーブルテレビで毎日定時に放送中!

【伊勢市行政チャンネル(123ch)】 時間:10時、15時、20時~(10分程度) ※議会放送や特別番組放送時を除く



みんな de いせし健康体操

体操の動画をみながら、健康体操推進員と一緒に体操しよう!

★健康相談★

体やこころの健康管理、食事や運動などの生活習慣で 気になっていることを、お気軽にご相談ください。

日 時:月~金曜日8時30分~17時(祝祭日・年末年始除く)

内 容:保健師・管理栄養士による相談

ところ: 中央保健センター 方 法:面談(要予約)•電話



⟨□ 詳しくはこちら

みんなと一緒に健康づくい♪

毎月「健康の日」には健康講座や イベントを開催しています!



「伊勢市 公式LINE」にお友達登録を!

受信設定で"健康づくり"を選択



お問い合わせ

伊勢市中央保健センター(健康課)

宮後1丁目1番35号

MiralSE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 TEL: 27-2435 FAX: 21-0683

