



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。

令和8年度版

みんな笑顔！伊勢の元気人

★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」をもらえなくプレゼント。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10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。



詳しくはこちら

★自分のペースで身体を動かそう★

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86コース（R8.3.31現在）】

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

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す！



★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行っています！

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（12月まで）
- ・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。



詳しくはこちら

★栄養バランスのとれた食事をとろう★

低カロリー・バランス食レシピ

ヘルスマイト（食生活改善推進員）と健康課管理栄養士が共同考案！
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。



詳しくはこちら

「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・御園総合支所、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

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料理の作り方を動画で配信しています。



詳しくはこちら

ヘルスマイト料理講習会

ヘルスマ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。



★スキマ時間に身体を動かそう★

いせし健康体操（基本立位編・基本座位編・ラテンバージョン）

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！



詳しくはこちら

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！

みんなと一緒に健康づくり♪

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！



©26 SANRIO CO., LTD. APPR. NO. L660011

いせ Cinnamoroll

★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

★意識して身体を動かそう！運動ナビ講座★

身体づくりの専門講師をお招きし、健康維持の最新情報、日常生活に取り入れやすい運動のヒントをお届けします。

「健康のために身体を動かしたいけど、何から始めればいい？」という方におすすめの講座です。

日程：裏面に記載



「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

MiraSE内 伊勢市健康福祉ステーション5階

TEL：27-2435 FAX：21-0683