

つくり隊メンバー募集中！

メンバーは市民と健康増進課の保健師、管理栄養士で構成されています。

自分や家族、友人の健康のためにどんなことが大切か話し合ったり、健康づくりのイベントを企画・実施しています。

関心のある方は活動の見学もできますので、事務局までご連絡ください！



出前講座の依頼募集中！

サークルや老人会等、皆さんの集まりに出向き、〇×クイズや、軽運動など、楽しく健康づくりを行います。日時・内容は相談に応じますので、お気軽に事務局へご連絡ください。

岩沼市健康づくり市民計画とは？

【基本理念】

市民一人ひとりが生きがいを持ち、ともに支え合い、いつまでも元気に生活できる健康ないわぬまにしよう

【基本方針】

- ① 健康寿命を延ばそう
- ② 生活習慣病の発症と重症化を予防しよう
- ③ 健康を支え合う地域社会をつくろう



問い合わせ

岩沼市健康づくり市民計画推進委員会
事務局（岩沼市役所 健康増進課）
☎0223-23-0794

岩沼市健康づくり市民計画推進委員会

いわぬま ^{けんこう}“健幸”つくり隊

をご存知ですか？

わたしたちは、平成21年6月から市民協働で「健康づくり市民計画」の推進や健康づくりに取り組んでいる団体です。



健ちゃん

幸ちゃん

いわぬま“健幸”つくり隊 マスコットキャラクター

公募により誕生しました。いわぬま“健幸”つくり隊のPRに役かっています。

詳しい活動内容は
中をご覧ください

～運動習慣をもつきっかけづくり～
**健ちゃん幸ちゃん
ウォーキングイベントを開催**

年に1回、ウォーキングイベントを開催し、気軽にできる健康づくり「ウォーキング」の普及活動を実施。

令和4年度「海と風ウォーキング」



相野釜公園から仙台空港を往復しました



～健康相談もできます～

「健幸づくり隊」の活動には、メンバーでもある健康増進課の保健師、栄養士も参加しています。健康や食生活の事などで気になっていることがあれば是非お声掛けください。

～商工会のイベントに参加～

**コンちゃんの倍返しスタンプラリー
にて健康づくりイベントを実施**

街頭での健康意識調査や健康測定（骨密度測定、血圧測定、フレイルチェック）を実施。



健康測定コーナー

健康意識調査



買い物しながら楽しく健康づくり



出前講座の実施

児童館やサロン、老人会など地域に出向いて、健康づくり市民計画の周知や健康〇×クイズを実施。

令和3年度は「運動と身体活動」
令和4年度は「栄養と食生活」を重点テーマに実施

令和4年度は市内児童館(1か所)でタバコについての講話を実施(クイズ)

市と協働した活動

市民のウォーキング促進を目的に千年希望の丘交流センターと協働し、ウォーキングコースや距離数を表示した案内看板を設置。コース途中にベンチを置くことも提案し、実現してもらうことができました。



相野釜公園
に看板設置



定例会・移動研修など

月1回定例会開催。みんなでわいわいガヤガヤ意見を出しながら、活動の話し合いを行なっています。また、移動研修も行い、他団体との交流会も実施しています。