

菰野町 健康づくり情報

◆健康相談・健康講座

特定健診後の特定保健指導も行います。
健康相談は申し込み不要です。

名称	日程	内容	場所	受付時間
出張 健康相談 (お気軽にどうぞ)	4/12(金)、8/23(金)、12/20(金)	保健師・管理栄養士による健康相談やこころの健康相談を行います。	朝上地区 コミュニティセンター	9:30~11:30
女性の健康相談	5/10(金)、9/20(金)、1/17(金)	助産師・管理栄養士が、こころや身体の心配ごと、月経や更年期のつらい症状などのご相談に応じます。	けやき2階 健康教育室	9:30~11:30
けやき健康相談 (歯科相談あり)	6/3(月)、10/21(月)、2/17(月)	保健師・管理栄養士による健康相談、歯科衛生士による歯の相談を行います。	けやき2階 健康教育室	9:30~11:30
女性のための健康講座(要申込)	3/10(月) 申込先:健康福祉課	女性の健康に関する講話と、骨盤底筋のゆるみや排尿トラブルを予防するエクササイズを行います。	けやきホール	9:30~11:00 13:00~14:30

◆健康づくり運動事業

※一部前年度より場所が変更しています。

名称	日程	内容	場所	受付時間
女性のための健康づくり体験 (要申込)	6/3(月)、3/3(月) 申込先:元気アップこものスポーツクラブ	女性を対象に、健康運動指導士によるポールエクササイズ、エアロビクス、ストレッチ等でシェイプアップ体操を行います。	B&G 海洋センター	詳細は、お知らせ版をご確認ください。
地区巡回元気づくり運動教室	遠くまでの外出が難しく、体力に自信のない中高年の方を対象に、各地区で健康運動指導士による軽運動やストレッチ体操を実施しています。 詳しい開催場所や日時は、元気アップこものスポーツクラブへお問い合わせください。			
健康ウォークデー	6/5(水)、7/3(水)、9/4(水)、10/2(水)、11/6(水)、12/4(水)、2/5(水)、3/5(水)	毎月第1水曜日を「健康ウォークデー」とし、ウォーキングを行っています。仲間を見つけ、ウォーキングを楽しむ習慣にしませんか? 詳細は、お知らせ版をご確認ください。	役場本庁 西玄関前	9:00 (雨天中止)
健康ウォーキング大会	5/25(土)、10/19(土)	小雨決行。ロングコース約10km、ショートコース約5km。完歩賞の方に、人気おもしろオリジナル缶バッジプレゼント! 詳細は、お知らせ版折込みチラシをご確認ください。		

菰野町健康マイレージ ~ポイントをとって健康とお得をゲット!!~

菰野町健康マイレージは、減塩や運動などの健康づくりに取り組み、健(検)診を受診することでポイントをとると、「三重とこわか健康応援カード」と交換できます。カードを県内の協力店で提示すると、うれしい特典が受けられます。さらに抽選で、湯の山温泉の無料チケットやオリジナルギフトが当たります。詳しくはお知らせ版7月前半号(予定)をご覧ください。同時に、小学生対象のこもっこチャレンジも実施します。こもっこチャレンジでは、参加してくれた小学生に、抽選で図書カードが当たります。(こもっこチャレンジシートは7月下旬に学校を通じて配布予定。)



まめに身体を動かそうに! +10.

運動習慣がなかったり、運動が苦手だったりすると、いきなり激しい運動をしても長続きしないものです。運動を「やらないといけない」と考えず、まずは外出先での移動や家事といった日常生活での活動量を増やすことから始めてみましょう。元気アップこものスポーツクラブのYouTubeチャンネルでは「こもの体操」や「ラジオ体操こものバージョン」など、みんなが楽しく運動できる動画を配信しています。運動不足を感じたら、おうちで手軽にできる運動で、毎日今より10分多く体を動かしてみましょう。お問い合わせ先:元気アップこものスポーツクラブ

◆元気づくり運動教室等のお問い合わせは
元気アップこものスポーツクラブ
〒510-1233 菰野町大字菰野4775-1
☎394-5018(FAX兼) 月曜日



◆栄養・食育事業に関する情報提供

地域貢献ははじめませんか?
「ヘルスマイト(食改)さん」を募集します!!

本年度(令和6年度)8月より
菰野町にて食生活改善推進員養成講座を行います。

「食を通して健康づくり」を伝えるボランティアです。

ヘルスマイトの主な活動
・健康づくりのための料理講習会の開催
・親子クッキング教室などの開催
・他団体との連携による活動
・町が主催する健康づくり事業への協力 など

令和5年度の活動
・健康寿命延伸プロジェクトとして
菰野高等学校にて若者世代の栄養教室
田光、杉谷地区の運動教室にてシニア世代の栄養教室
・生活習慣病予防、伝統料理継承(食育)として
健康福祉センターけやき栄養実習室にて町民向けに料理教室(全3回、のべ37名参加)
申し込み先 健康福祉課健康づくり係(TEL391-1126 FAX394-3423)

ご案内 各相談機関のご案内

けやき健康相談	個別にご相談に応じます。	菰野町役場 健康福祉課 健康づくり係 TEL 391-1126 FAX 394-3423	左記「けやき健康相談」に記載 6/3(月)、10/21(月)、2/17(月)、 月~金(祝日・年末年始のぞく) 8:30~17:00
こころの健康相談	個別(電話・面接・訪問)にご相談に応じます。ご家族からの相談・引きこもりの相談もお受けします。	http://www.pref.mie.lg.jp/WHOKEN/HP/ 三重県桑名保健所 TEL 0594-24-3620 〒511-8567 桑名市中央町5-71	13:30~15:30 (要予約) 月1回 (日程は桑名保健所のホームページに掲載)
精神保健福祉相談 (精神科医師予約)	精神科医師による面接相談	TEL 059-320-2761 原則第1土曜日は開所	月~金 8:30~17:00
障害者相談支援センター HANA (ハナ)	福祉サービスの利用援助、社会資源の活用支援、介護相談など	TEL 059-345-9016	月~金 8:30~17:00 相談受付 16:00まで (年末年始等法人休業日をのぞく)
障害者相談支援センター ソシオ	福祉サービスの利用援助、社会資源の活用支援、介護相談など	TEL 059-223-5237・5238	月~金(祝日・年末年始のぞく) 10:00~16:00
こころの傾聴テレフォン	こころの悩みをお聴きします。	TEL 059-253-7823 フリーダイヤル 0120-01-7823	月~金(祝日・年末年始のぞく) 13:00~16:00
自殺予防・自死遺族電話相談	自殺予防・自死遺族に関する電話相談	ナビダイヤル 0570-064-556	平日16:00~24:00および 土日祝日・年末年始9:00~24:00
自殺予防夜間・休日電話相談	同上	http://www.pref.mie.lg.jp/common/content/000925594.pdf TEL 059-253-7826	月~金(祝日・年末年始のぞく) 9:00~16:00
ひきこもり専門電話相談	ひきこもりに関する電話相談	TEL 059-221-2525 ナビダイヤル 0570-783-556 フリーダイヤル 0120-783-556	水(祝日・年末年始のぞく) 13:00~16:00
依存症専門電話相談	依存症に関する電話相談	TEL 059-221-2525 ナビダイヤル 0570-783-556 フリーダイヤル 0120-783-556	毎日 18:00~23:00 毎日 10:00~22:00 毎月10日 8:00~11日 8:00

桑名保健所での主な保健事業

健康増進課 ☎0594-24-3625	地域保健課 ☎0594-24-3620	衛生指導課 ☎0594-24-3623
エイズ相談・検査(火,13~14:30) (B型肝炎、C型肝炎、梅毒の検査も同時に受けられます)	精神保健福祉相談(要予約) (上記「各相談機関のご案内」参照) 特定医療費(指定難病)や 肝炎医療等助成の申請	骨髄バンクドナー登録 平日 8:30~17:15(要予約)

三重県がん相談支援センターでの電話相談

がんに関する悩みや心配なことについて電話相談・面接相談を行っています。

TEL 059-223-1616 月~金曜日、第1日曜日(5月・11月は第3日曜日)9:00~16:30

FAX 059-202-5911 *日曜相談翌日の月曜日・土日祝日・年末年始はお休み

フレンテみえでの電話相談

女性の相談員による女性のための電話相談

女性相談員が一緒に考えます。 TEL 059-233-1133

※月曜日が祝日の場合、朝・昼相談あり(翌平日は休館日)

相談時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝 9:00~12:00	休館日	●	●	●	●	●	●
昼 13:00~15:30	●	-	-	●	●	●	●
夜 17:00~19:00	※	-	-	●	-	-	-

女性の相談員による女性のための電話相談のあと、ご希望や必要に応じて面談による相談もあります。(予約制)
その他女性の弁護士による女性のための法律相談もあります。(予約制)

男性の相談員による男性のための電話相談

人間関係・夫婦・家族・職場・性などについて男性の相談員と一緒に考えます。

TEL 059-233-1134 第1木曜日17:00~19:00

みえにじいろ相談 ~性の多様性に関する相談~

自身の性のあり方について、専門の相談員がお受けします。
※ご本人だけでなく、周囲の方からのご相談もお受けします。

TEL 059-233-1134 第1日曜日13:00~19:00
第3金曜日14:00~20:00
※SNS相談もあります。詳しくはフレンテみえHPをご確認ください。

ご案内 「いざ」という時に...

今診てもらえる医療機関を探せます

三重県救急医療情報センター

コールセンター ☎059-229-1199 365日、24時間

WEB: 医療ネットみえ (パソコン、スマートフォン)
休日夜間応急診療所案内 (携帯電話)
※重症の場合は、119番で救急車を呼んでください。

比較的軽症な患者さんを診察する医療機関を探せます

自動音声・FAX 案内サービス ☎0800-100-1199

IP 電話や光電話などで上記番号が繋がらない場合は、
電話: 082-250-9813(通話料有料)へおかけください。

献血にご協力をお願いします

輸血用血液は、人工的に造ることができず、長期保存もできないため、献血へのご協力が必要不可欠です。献血は人の命を救える大切なボランティア活動です。みなさんの善意による献血が尊い命を救います。採血基準等、詳しくは三重県赤十字血液センターホームページ(<http://www.bs.jrc.or.jp/tkhr/mie>)をご覧ください。

あなたが救える命~普通救命講習~

目の前で大切な人が倒れた時、何ができますか。そばにいるあなたが応急手当を実施することで、その人の命を救える可能性が高くなります。

消防署では、毎月AEDの取り扱いを含めた心肺蘇生法の講習会を開催しております。いざという時、落ち着いて対応できるように、普通救命講習を受講してみませんか。詳しくは、お知らせ版をご覧ください。AEDは、消防署までお問い合わせください。

菰野町消防署 TEL 394-3239
FAX 394-5766

献血についてのお問い合わせは

三重県赤十字血液センター ☎0120-05-5632
*三重県赤十字血液センターはあつた(津市)に移転しました。火曜定休となります(年末年始を除く)

四日市献血ルーム「サンセリテ」* ☎0120-39-5863
*サンセリテは近鉄四日市駅前トナリ四日市5階に移転しました。定休日はありません(年末年始を除く)