

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)	4/18(金)、8/22(金)、12/19(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	5/16(金)、9/19(金)、1/16(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)	6/9(月)、10/20(月)、2/16(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。		9:30～11:30
女性のための 健康講座(要申込)	3/9(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)	6/2(月)、3/2(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ボール 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	6/4(水)、7/2(水)、 9/3(水)、10/1(水)、 11/5(水)、12/3(水)、 2/4(水)、3/4(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 て、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	5/17(土)、10/18(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、大人気こもしかオリジナル缶バッジプレゼント！ 詳細は、お知らせ版折り込みチラシをご確認ください。		

菰野町健康マイレージ ～ポイントをため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ためると、「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「ラジオ体操こもの弁バージョン」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) 月曜休



[ボールを使ったこもの体操]



[朝起きたらストレッチ]



[寝る前のストレッチ]



[初級編]



[中級編]



[上級編]

◆栄養・食育事業に関する情報提供

ヘルスメイトの料理教室に 参加しませんか!?

健康づくりのための料理教室です。

- 令和6年度は下記テーマで行いました。
- 「食育を大切に」親子でヘルシー料理
 - 高齢者の低米糲を防ぐ献立
 - 行事食 お正月料理
 - 地産物を使用した減塩料理(大雪のため、中止)



ヘルスメイトは
『食を通して健康づくり』
を伝えるボランティアです。
健康づくりやお料理に興味のある方
ご参加をお待ちしております。

ヘルスメイトの主な活動

- ・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

興味のある方は、
下記までお問い合わせください。

問い合わせ先 健康福祉課健康づくり係(TEL 391-1126 FAX 394-3423)

ご案内 各相談機関のご案内

菰野町役場 健康福祉課 健康づくり係			
けやき健康相談	個別にご相談に応じます。	TEL 059-391-1126	左記「けやき健康相談」に記載 6/9(月)、10/20(月)、2/16(月)
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。	FAX 059-394-3423	月～金(祝日・年末年始のぞく) 8:30～17:00
三重県桑名保健所			
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	https://www.pref.mie.lg.jp/WHOKEN/HP/ 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)
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 059-320-2761 原則第1土曜日は開所	月～金 8:30～17:00
ソシオ	電話相談・面接相談	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)
三重県こころの健康センター			
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 059-223-5237・5238	月～金(祝日・年末年始のぞく) 10:00～16:00
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	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 夜間・休日電話相談	同 上	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
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 059-253-7826	月～金(祝日・年末年始のぞく) 9:00～16:00 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		
三重いのちの電話			
自殺予防電話相談	身体・精神・人生・対人関係等 の深刻な悩みや心配ごとに対す 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 (要予約) 平日 8:30～17:15

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・1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

女性相談員と一緒に考えます。 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
第4土曜日 10:00～12:00

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つかない場合は、
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、お知らせ版や町ホーム
ページをご覧ください。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づ台(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エ四日市5階にあります。
定休日はありません(年末年始を除く)