

教室・イベントに参加する(つづき)

● 下記に紹介しているイベント等は、ほんの一例です。こちらに掲載されていなくても、ご自身で記入すればポイントになります。名古屋市が主催、共催する健康づくりのイベント等は市の公式ウェブサイトでも随時紹介します。

イベント・講座名	内容	対象者	開催日	場所・会場	定員	申込	問合せ先
いきいきカレッジin昭和	介護予防	65歳以上の昭和区民	(4日間コース) 10/6~	昭和保健所	20名	要	昭和保健所保健予防課 電話 735-3964
みずほフェスタ'17	講演会、認知症サポーター養成講座、相談会など	在宅療養に関心のある方	11/8(水)~11/12(日)	瑞穂区役所講堂・さくらルーム(多目的ルーム)	—	不要	瑞穂区役所福祉課 電話 852-9366
みずほ体操with健康ささえ隊	みずほ体操	瑞穂区民	お問い合わせください	瑞穂区内21ヶ所	—	不要	瑞穂保健所保健予防課 電話 837-3271
在宅医療市民向け講演会	笑福亭學光さんの講演(リハビリ落語)、医師との対談	どなたでも	8/26(土)	中川区役所講堂	300名	要	中川区在宅医療・介護連携支援センター 電話 354-0874
認知症セミナー・なかがわ介護フェア	講演会、介護相談、福祉用具展示など	どなたでも	11/5(日)	中川区役所講堂	—	不要	中川区役所福祉課 電話 363-4415
第14回みなと介護フェア	健康づくりイベント講演会	どなたでも	11/12(日)	イオンモール名古屋茶屋	—	不要	港区役所福祉課 電話 654-9709
みなみシニアまつり(仮称)	地域包括ケア啓発イベント	どなたでも	11/25(土)	未定	800名	不要	南区役所福祉課 電話 823-9413
男の運動教室	男性の介護予防・健康・運動についての講話など	65歳以上の守山区民(男性)	10/12(木)	守山区役所講堂	100名	要	守山保健所健康づくり担当 電話 796-4620
元気でいこまい倶楽部講演会	介護予防など	65歳以上の守山区民	①8/10(木) ②9/4(月) ③11/11(木)	①志段味地区会館 ②③守山区役所講堂	各100名	要	守山保健所健康づくり担当 電話 796-4620
歌って♪笑って お口の健康～歌うことが寝たきり予防になる～	口腔ケア講演会	どなたでも	10/13(金)	緑文化小劇場	450名	不要	緑保健所健康づくり担当 電話 891-3623
きらっと!元気クラブ	認知症・栄養・口腔・運動等	65歳以上の緑区民	①8月~11月(4日間コース)②12月~3月(4日間コース)	①徳重分室健康増進室 ②ふれあいステーション森の里	①30名 ②35名	要	緑保健所健康づくり担当 電話 891-3623
めいとう介護フェア	地域包括ケア啓発イベント(介護・福祉・医療・介護予防に関する情報提供)	どなたでも	10/13(金)	イオンメイトピア店	—	不要	名東区介護保険事業所(名東区介護保険関係事業者連絡会事務局) 電話 726-8669
名東区認知症市民講演会	講演会・映画上映	どなたでも	9/29(金)	名東文化小劇場	350名	不要	名東保健所保健看護担当 電話 778-3115
介護フェスタinてんぱく2017	介護・福祉・医療に関する情報提供	どなたでも	①12/1(金) ②12/2(土)	①天白文化小劇場 ②天白区役所講堂	①350名 ②—	不要	天白区役所福祉課 電話 807-3887
天白公園ウォーキング	てんぱく健康づくり隊(自主健康づくりグループ)によるウォーキング等	どなたでも	毎週月曜日	天白公園(東入口集合)	—	不要	天白保健所保健予防課 電話 807-3913
てんぱくヘルスカレッジ	介護予防教室	おおむね65歳以上の天白区民	詳しくはお問合せください。	—	—	—	天白保健所保健予防課 電話 807-3912
出張健康相談	健康チェックや相談	どなたでも	詳しくはお問合せください。	—	—	不要	各保健所健康づくり担当
なごやかウォーク	詳しくは市ホームページをご覧ください。	どなたでも	詳しくは市ホームページをご覧ください。	—	—	不要	詳しくは市ホームページをご覧ください。
はじめよう!つづけよう!スポーツ・ライブin瑞穂	運動・スポーツイベント	どなたでも	11/23(祝・木)	パロマ瑞穂スポーツパーク	—	不要	教育委員会スポーツ振興課 電話 972-3262

📞 問い合わせ・郵送お申し込み先

名古屋市健康福祉局健康増進課

(TEL) 052-972-2637 (FAX) 052-972-4152

詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

なごや健康マイレージ

笑って、歩いて、健康づくり



なごや健康マイレージ

健康づくりでポイントをためて、**健康**と**お得**を手に入れよう!

「なごや健康マイレージ」とは、県と市が協働して市民の皆さんの健康づくりを応援するものです。毎日の生活の中で、健康づくりに取組んだり、名古屋市や地域で行っている教室やイベントに参加して、マイレージ(ポイント)をためると、県内の協力店で様々なサービスが受けられる「あいち健康づくり応援カード~MyCa(まいか)~」を差し上げます。

ためる!

- 1 チャレンジシートを手に入れる
- 2 健康づくりに取組んで、ポイントをためる(チャレンジシートへ記入)



もらう!

- 3 ポイントがたまったらチャレンジシートを提出する
- 4 MyCa(まいか)を受け取ります



つかう!

- 5 MyCa(まいか)協力店で優待サービスを利用しよう

協力店やサービス内容は、愛知県のホームページをご覧ください
あいち健康マイレージ

対象者

市内に在住の方ならどなたでも

チャレンジ期間

8月1日(火) ~ 平成30年2月28日(水)
MyCa(まいか)の申し込みは平成30年3月30日(金)まで

MyCa(まいか)の申し込み方法

チャレンジシート(はがき)の①と②の取り組みの合計が**30ポイント以上**たまったら、必要事項を記入して、名古屋市役所健康増進課またはお近くの保健所までお持ちいただくか、健康増進課まで郵送(62円切手が必要)してください。
※郵送でお申し込みの場合、MyCa(まいか)の発送まで10日程度かかります。
※MyCa(まいか)の有効期限は発行日から1年間になります。

チャレンジシート 30

1 自分で目標を立てて健康づくり 計 20 ポイント

2 お出かけ健康ポイント 計 10 ポイント

目標 野菜料理を毎食1品食べる!

講座・イベント名(健診名)	日にち	場所・医療機関名	ポイント
1 がん検診	9/20	○〇健診センター	5
2 ロコモ予防教室	10/20	○△保健所	5
3			5
4			5
5			5

記入例

チャレンジシート

①+②= ポイント

1 自分で目標を立てて健康づくり 計 ポイント

目標

目標に掲げた健康づくりに取り組んだ日付を記入してください(1日最大1ポイント)

1	/	2	/	3	/	4	/	5	/
6	/	7	/	8	/	9	/	10	/
11	/	12	/	13	/	14	/	15	/
16	/	17	/	18	/	19	/	20	/
21	/	22	/	23	/	24	/	25	/
26	/	27	/	28	/	29	/	30	/

2 お出かけ健康ポイント 計 ポイント

講座・イベント名(健診名)	日にち	場所・医療機関名	ポイント
1	/		5
2	/		5
3	/		5
4	/		5
5	/		5
6	/		5
7	/		5
8	/		5
9	/		5
10	/		5

自己申告
1ポイント

① 自分で目標を立てて、健康づくりをしよう!

食事や運動など、毎日取り組むことができる健康づくりの目標を、自由に設定して、宣言しましょう!
1日取り組むごとに1ポイントがたまります。

目標を書こう!

目標の例

栄養・食生活

- ・朝ごはんを毎日食べる
- ・野菜・果物を毎日食べる
- ・塩分をひかえる
- ・家族や友人と一緒に楽しく食事をする



身体活動・運動

- ・毎日の生活で15分多く歩く
- ・ラジオ体操や「なごや健康体操」を毎日行う
- ・日常生活の移動はなるべく歩く



たばこ・アルコール

- ・禁煙にチャレンジする
- ・禁煙をしようとしている人を応援する
- ・飲酒の量を減らす



その他

- ・昼食後も歯磨きをする
- ・十分な睡眠・休養をとる
- ・一日一回声を出して笑う
- ・毎日体重をはかる



YouTubeで動画を配信しています。

なごや健康体操

みんなで体操
「みんなで体操」は、歩くこと、筋肉に力を入れること、そして体をよく伸ばすことなど、バランス良く運動ができる体操です。

ひとりで体操
「ひとりで体操」は、毎日忙しい方でも、通勤中や家事の合間にできる体操です。

毎月19日は食育の日

なごや食育ひろば

検索

「なごや食育ひろば」(www.kenko-shokuiku.city.Nagoya.jp)では、食育に関するイベントやお役立ち情報、コラムなど掲載しています。

お問い合わせ・郵送お申し込み先

名古屋市健康福祉局健康増進課
(TEL) 052-972-2637 (FAX) 052-972-4152

郵便はがき

460-8508

郵送の場合は62円分の切手をお貼りください

名古屋市中区三の丸三丁目1番1号
名古屋市健康増進課 行

ふりがな	年齢	性別
お名前	才	
ご住所	名古屋市	区
アンケート		
① 日々の生活習慣を見直すきっかけになりましたか (はい・いいえ)		
② 今後も健康づくりの取り組みを継続しますか (はい・いいえ)		
③ その他(ご意見・ご要望)		

※上記の情報は当事業以外では使用しません。

自己申告
5ポイント

② お出かけ健康ポイント — 健診受診やイベントに参加しよう —

- 平成29年8月1日から平成30年2月28日までに、健康づくりに関する教室やイベントへの参加、各種健診を受けるとポイントがたまります。
- ポイントは自己申告です。教室やイベント開催時に、参加証明(スタンプやシールなど)を受けの必要はありません。ご自身でイベント・教室名、参加日、場所を記入していただくだけでポイントがたまります。
- 地域や企業が行っている講座やイベントも、健康づくりに役立つのであれば、記入することができます。

健診(検診)を受診する

- 人間ドック、特定健康診査、職場や学校の健診、歯科検診、眼科検診、骨粗しょう症検診など
- がん検診(胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん、子宮がん、乳がんなど)

施設の利用や地域活動へ参加する

- スポーツ施設(スポーツセンター、プールなど)を利用する。
- 地域の活動や集いの場に参加する。(高齢者サロン、福祉会館の利用、老人クラブ活動、町内会の活動、地域のボランティアなど)

教室・イベントに参加する

教室やイベントの例をご紹介します。このほかにも、名古屋市が主催や共催する健康づくりの教室などは市の公式ウェブサイトでも随時紹介します。また、保健所で行っている健康づくりの教室や相談は、広報なごや「保健所だより」でもご案内しています。

イベント・講座名	内容	対象者	開催日	場所・会場	定員	申込	問合せ先
まるごと元気教室	認知症予防、口腔機能向上、低栄養予防の講話等	65歳以上の千種区民	3コース実施。詳細はお問い合わせください。	千種保健所	各20名	要	千種保健所健康づくり担当 電話 753-1982
つるかめ健幸コンサート	栄養・歯科講話、お楽しみ講座等	65歳以上の千種区民	①8/31(木)、10/19(木)、2/22(木) ②11/1(水)	①千種文化小劇場 ②香流橋地域センター	①各200名 ②100名	不要	千種保健所健康づくり担当 電話 753-1982
健康のつどい	医師の講話、体操等	東区民	9/21(木) 11/30(木) 1/25(木)	東区役所講堂	—	不要	東保健所企画調査係 電話 934-1205
北区介護フェスタ	市民向け講演会、高齢者相談コーナー等	どなたでも	12/2(土)	北区役所講堂	講演会 約200名	不要	北区役所福祉課 電話 917-6575
いきいき健康フェスタ2017	健康講演会 健康落語他(ブース等)	どなたでも	11/9(木)	北区役所講堂	300名	不要	北保健所企画調査係 電話 917-6544
ゆうゆう高齢者セミナー	運動、介護予防についての講話など	65歳以上	9/14(木) 10/6(金) 12/5(火)	西保健所	各50名	要	西保健所健康づくり担当 電話 523-4618
健康元気クラブ講演会	認知症・うつ予防の講話、音楽療法による口腔機能アップ	65歳以上の中村区民(初受講者)	9/19(火) 12/5(火)	中村保健所	15名	要	中村保健所健康づくり担当 電話 481-2295
リラクゼーション講座	ヨガマット体操、ストレスと上手につきあうための講話	20歳~64歳の中村区民	2/2(金)	中村保健所	20名	要	中村保健所健康づくり担当 電話 481-2295
介護まつり in なか2017	介護や介護予防に関する講演会、展示・体験コーナー	どなたでも	11/11(土)	中区役所6階大会議室・3階保健所健診フロア(詳しくはお問い合わせください)	—	一部要	中区役所福祉課 電話 265-2321 中区いきいき支援センター 電話 331-9674
NESPAスポーツと健康フェア	健康づくりイベント	どなたでも	10/4(水)	金山総合駅連絡通路 イベント広場	先着 300名	不要	中保健所健康づくり担当 電話 265-2262
昭和区介護フェスタ2017	講演会等	どなたでも	11/17(金)	昭和文化小劇場	300名	不要	昭和区役所福祉課 電話 735-3911