

令和7年度 健康づくり事業のお知らせ

米沢市では市民のみなさんの健康づくりを応援する事業や教室を実施しています。ぜひ、ご利用ください！
詳細は下記にお問合せください。

【問合せ・申込み】 米沢市健康課 ☎0238-24-8181（代表） 米沢市西大通1丁目5-60



身体健康づくり



こころの健康づくり



要予約



健診結果・健康づくり相談会



健診結果のことや生活習慣の改善のポイント等についてスタッフ（保健師・看護師・管理栄養士）が個別相談を行います。健診前に生活習慣を一緒に振り返って、健診で体の変化を実感するのもおすすめです！
ご都合の良い日にぜひご相談ください！

【日 時】 ※相談時間はお一人様30分間隔でのご予約となります。

第1回	6月30日（月）	9：30～11：30	第6回	11月27日（木）	9：30～11：30
第2回	7月31日（木）	9：30～11：30	第7回	12月17日（水）	9：30～11：30
第3回	8月27日（水）	9：30～11：30	第8回	2月10日（火）	13：30～15：30
第4回	9月26日（金）	9：30～11：30	第9回	3月12日（木）	9：30～11：30
第5回	10月20日（月）	9：30～11：30			

【場 所】 すこやかセンター

【対象者】 米沢市民

【料 金】 無料

【持ち物】 健診結果、健康ファイル（あるとき）

～参加者の声～



生活の見直しことができました。
食生活を改善していきたいです！

個別に親身に相談に
のってもらいよかった



だれでも気軽に適塩教室



生きていくうえで必要な塩分ですが、とりすぎには十分注意が必要です。毎日の食事で簡単にできる適塩の工夫についてお伝えする教室です。推定一日食塩摂取量測定（尿検査）を実施するので自身の塩分摂取量について確認することができます！

【日時・場所】

	日程	場所	時間	申込締切
第1回	7月 8日（火）	すこやかセンター	10：00～11：30	各日二週間前まで
第2回	8月27日（水）			
第3回	10月17日（金）			
第4回	12月 4日（木）			

【対象者】 米沢市民

【料 金】 500円

【内 容】 ・管理栄養士の講話

- ・自分の味覚を知るためのチェック
- ・減塩の試食体験
- ・おうちで食べているみそ汁の塩分測定
- ・推定一日食塩摂取量測定（尿検査）



健康相談のご案内

体 心

保健師等が健康全般に関する相談を承っております。お気軽にご相談ください。

【日 時】月曜日から金曜日（年末年始、祝日を除く）8：30～17：15

【場 所】すこやかセンター 2F健康課

【方 法】電話または来所



こんなお悩みありませんか？

- 健診で引っかかり、生活を見直したい
- 減塩を勧められたけど、どうすればいいの？
- 最近、気分が落ち込んでいる

ゲートキーパー※養成講座

心 予約

- 日程の詳細が決まり次第、広報やホームページにてお知らせします。
- 企業・団体での講座も可能ですのでご相談ください。

「人に悩みを言えない」「どう解決したらいいかわからない」など、自分から相談できずに一人で抱え込んでしまうことがあります。そんな方への声のかけ方、接し方を学ぶ講座です。

※悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと



よねざわ健康マイレージ

体 心

健康マイレージに参加して、お得に健康づくりに取り組んでみませんか？健診受診や日々の自己管理がポイントになります！健康マイレージポイントを貯めて応募しましょう。貯めれば貯めるほどお得です♪

【対象者】米沢市民または米沢市に通勤・通学している方

【方 法】応募はがきに記入し、30ポイント以上貯まったら健康課に申請します。

※応募はがきは健診ガイドブック裏表紙や公共施設に設置しているチラシに付属しています。

【応募締切】令和8年3月6日（金）



応募者全員 プレゼント！	やまがた健康づくり応援カード〈協力店で割引などの特典が受けられます〉 歯間ブラシ
抽選で65名様 プレゼント！	米沢品質 AWARD 認定商品 障がい者就労支援施設商品詰め合わせ 等

食生活改善推進員養成講座

体 心

予約

食生活改善推進員とは家庭や地域で生涯を通じた食育や健康づくりの推進を行っているボランティアです。受講終了後には食生活改善推進員として活動できます。（修了には全6回の講座等の参加が必要です）

【申込締切】5月19日（月）

日程や内容等の詳細は
お問合せください！