

# 令和8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！

**【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**

**体** 身体の健康づくり

**心** こころの健康づくり

**予約** 要予約

**BP対象** ボーナスポイント対象事業（裏面へ）

## 🌻 健診結果・健康づくり相談会

**体**

**心**

**予約**

**BP対象**

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	7月15日(水)	9:30~11:30	第6回	12月22日(火)	9:30~11:30
第2回	8月31日(月)	9:30~11:30	第7回	1月20日(水)	9:30~11:30
第3回	9月29日(火)	9:30~11:30	第8回	2月15日(月)	13:30~15:30
第4回	10月29日(木)	9:30~11:30	第9回	3月11日(木)	9:30~11:30
第5回	11月20日(金)	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、わたしの健康ファイル（お持ちの方）

※お持ちでない方には、健診結果を保管できる「わたしの健康ファイル」をプレゼント🎁

～参加者の声～

生活の見直しができました。  
食生活を改善していきたいです！



## 🌻 だれでも気軽に適塩教室

**体**

**予約**

**BP対象**

健診結果で、推定一日食塩摂取量の結果が7.0グラムより高い人は、食塩をとりすぎています。塩分をとりすぎると、命にかかわる病気につながる可能性があります。ご自分の塩分摂取の傾向を知り、適切に塩分をとるポイントについて一緒に学んでみませんか？

【日 時・場 所・申込締切】

日程		時間	場所	申込締切
7月17日(金)	9月2日(水)	10:00~11:30	すこやかセンター	各日2週間前まで
11月5日(木)	12月15日(火)			

【対象者】 米沢市民

【料 金】 500円



ご自宅で食べているみそ汁の塩分を測定できます！

こんな方におすすめです！

- ・健診で、推定一日食塩摂取量が7.0グラム以上だった方
- ・医師から、「塩分を控えめに」と言われたけど、どうしたらいいか悩んでいる方
- ・食事の塩分が気になっている方 など

R7年度参加者の90.9%が教室に参加して『大変よかった』『よかった』と回答！

3種類の塩分チェックができる！

- ・推定一日食塩摂取量測定(尿検査)
- ・味覚チェック
- ・塩分チェックシート

## 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



## ゲートキーパー※養成講座

心

予約

BP  
対象



※ゲートキーパーとは

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、見守る人のことをいいます。


「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。  
悩んでいる人への声のかけ方、かわり方をお伝えする講座です。

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  
可能ですのでお気軽に  
ご相談ください。

## 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！ボーナスポイント対象事業 に参加すると、追加で30ポイントをプレゼント♪

【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、50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9年3月5日



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） デンタルフロス
抽選で50名様 プレゼント！	米沢品質賞/米沢銘品賞/ハートフル賞/第一生命賞/大塚製薬賞

NEW

## 薬局での薬剤師による減塩相談

体

予約

BP  
対象

薬の専門家である薬剤師が、あなたの服薬に合わせた減塩のアドバイスを行います。薬剤師に相談し食生活を見直すことで、お薬が減ることがあるかもしれません！

【対 象 者】(1) 前年度特定健診受診者で推定一日食塩摂取量9～11g未満（高血圧・糖尿病・心不全等の服薬治療中）の人 ※対象となる方には個別にご案内があります。

(2) 実施薬局のかかりつけ患者（高血圧・糖尿病・心不全等の服薬治療中）で個別相談に同意した人

【料 金】無料

【実施薬局】市内薬局（実施の有無は健康課にお問合せください。）