

# ハスカッププラザで 詳細 健康支援課 ☎32-6410

## 延ばそう、健康寿命!

**新保健センター  
4月1日(水)に  
オープン!**

### 医療や介護に頼らない 健康な体を目指して

市では、市民の健康寿命を延ばすことを目的とした健康増進計画「健やかとまこまいstep1」に基づき、市民の皆さんに健康を意識してもらい、進んで健康づくりに取り組める環境の整備を行っています。  
市民の新たな「健康づくり拠点」である、新保健センター「ハスカッププラザ」を、積極的にご活用ください。

### 健康寿命とは・・・

健康上の問題によって、日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

ハスカッププラザで推進する、拡充された健康診断や、新しい取り組みであるヘルスプロモーションについて紹介します。

### 健康診断事業

総合健康診断（人間ドック）、一般・事業所健診、特定健康診査などの各種健診や、各種がん検診、胃の健康度検査や動脈硬化検査などのオプション検査を実施します。



- ココが変わる!**
- 女性専用健診スペースの設置や、誰もが使いやすいユニバーサルデザインの導入で、受診者に配慮した健診フロアを備えます。
  - 新たな検査機器「マルチスライスCT」を導入し、精度の高い検査を行います。
  - 人間ドックを受診した方は、低カロリー・減塩の「ヘルシー弁当」を体験していただけます。

### ヘルスプロモーション事業

**ココが変わる!** 自分の意思で健康管理や健康増進に取り組んでもらうための支援を行う、ヘルスプロモーション事業を行います。栄養教室や運動教室を中心に、気軽に楽しい健康づくりをサポートします。



#### 栄養教室

管理栄養士と一緒に、日常の食生活を考えましょう!

#### 運動教室

健康運動指導士の指導で、体に合わせた運動習慣を!

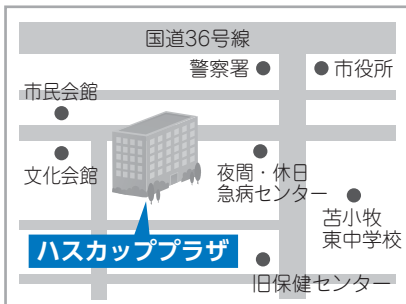
#### 健康相談

健診結果や食事の取り方など、お気軽に相談ください!

#### トレーニングルーム

個人に合わせた運動メニュー\*で、運動を始めるきっかけに!

\*運動メニューの作成は、18歳以上で運動習慣のない方が対象です  
健康教室・相談などの詳細は、10ページの健康ガイドに掲載しています



### オープン前の内覧会を行います

とき 3月25日(水) 10時~16時

血流測定や肌年齢チェックなどを体験できます  
直接会場へお越しください



### 新保健センター ハスカッププラザ

旭町2丁目9番7号 ☎35-0001

8時30分~17時 (各種健診は8時から)

※土・日曜日、祝日、年末年始は休館

