

第12節 健康推進活動

1 女性のための健康相談

女性ホルモン等の関係で、こころとからだの不調、不安で悩んでいる女性からの相談に応じています。

[問い合わせ先 健康支援課・各保健福祉センター健康課]

2 健康運動対策事業

(1)ヘルスサポーター養成教室

市民の自主的な活動を推進するため、地域の中心となって運動を継続するヘルスサポーター(健康づくり支援者)を養成する教室を、各区の保健福祉センター等で行います。

[問い合わせ先 各保健福祉センター健康課]

(2)チャレンジ運動講習会

運動習慣の定着を目的として、事業所や町内自治会等で運動を行っているグループを対象に、健康づくりのための講話と運動実技指導を行う健康運動指導士等を派遣します。

[問い合わせ先 健康支援課]