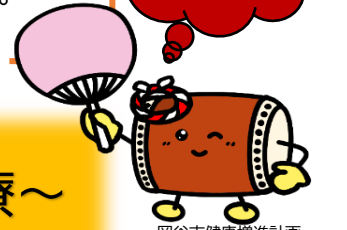


「健康貯金」のまちをめざして おかやヘルスサポート事業

岡谷市では、子どもから高齢者まで、市民一人ひとりがいつまでも健康でいきいきとした生活が送れるよう「健康貯金」のまちをめざし、健康寿命の延伸に向けた健康づくりを支援する取組を実施しています。
令和8年度は、各世代でかかりやすい病気をテーマに健康づくり講演会を開催します。
すべてのテーマの講演を聞き、健康の達人に！！

どんどん
来てね!!



岡谷市健康増進計画
マスコットキャラクター
たいこちゃん

令和8年度

第1弾

高血圧～原因、関連する疾患、治療～

高血圧を予防し、循環器疾患を防ぐため、日々の生活習慣の改善を行うことが大切です。
高血圧の病気や予防について、知識を学び、さらに身体も動かし、さっそくできる健康づくりの方法を学んでみませんか。

日時

令和8年5月23日(土)
13時30分～15時00分
(受付開始13時00分)

参加無料
申込不要

場所

カノラホール(小ホール)

講師

高血圧について

岡谷市民病院
副院長 循環器内科部長
みどりかわ たかし
翠川 隆 医師



食事について

岡谷市民病院 栄養科
花岡 万智子 管理栄養士

運動と生活について

岡谷市民病院 リハビリテーション科
田丸 将平 作業療法士

令和8年度 今後の講演予定

第2弾 骨粗しょう症について

令和8年9月26日(土)
13時30分～15時00分
カノラホール(小ホール)



第3弾 小児期のアレルギーについて

令和8年11月14日(土)
13時30分～15時00分
カノラホール(小ホール)



ポイント*電子マネー
Okaya Pay
オカヤペイ

健康ポイント対象事業
50ポイント

主催：岡谷市 共催：岡谷市民病院
問い合わせ：岡谷市役所健康推進課 保健指導担当
TEL (23) 4811 内線1185