

「健康貯金」のまちをめざして おかやヘルスサポート事業

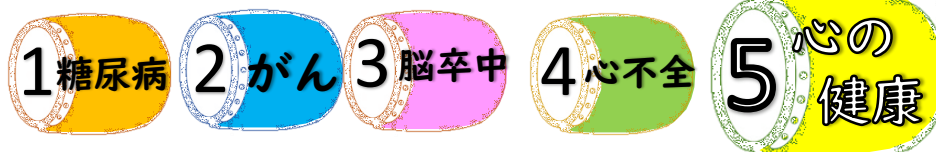
岡谷市では、子どもから高齢者まで、市民一人ひとりがいつまでも健康でいきいきとした生活が送れるよう「健康貯金」のまちをめざし、健康寿命の延伸に向けた健康づくりを支援する取組を実施しています。

令和7年度は、以下の5つの身近な疾病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！！

概要は岡谷市ホームページへ⇒



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



守ろう心の健康

～こころとからだは繋がっている?!～

配偶者や家族との死別や離別、病気などをきっかけに、孤立や介護、生活困窮などの複数の問題を抱える可能性があります。生きがいや役割、つながりを持続することが重要です。

日時

令和7年12月6日(土)

10時30分～12時00分(受付開始10時00分)

場所

岡谷市民病院大会議室

参加無料
申込不要

講師

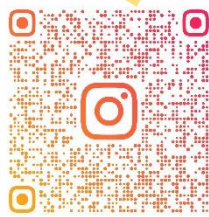


こころとからだの健康 について

岡谷市民病院
医師 澤野 紳二

(さわの しんじ)

岡谷市民病院の
インスタフォロー
お願いします。



OKAYA_HOSP

こころのメンテナンス について

岡谷市民病院
公認心理師

増田 美奈(ますだ みな)



健康ポイント対象事業

ポイント・電子マネー
Okaya Pay
おかやペイ

50ポイントもらえます