

令和8年度版

働き盛り世代の人も利用してほしい



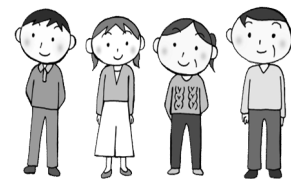
## 健康づくりのための相談窓口や講座等に関する事業一覧

名称など	対象	内容・時間など	ところ・問合せなど
元気静岡マイレージ	18歳以上の静岡市民 (在勤、在学の方を含む)	運動や食事など日々の健康づくりのための行動にポイントを付与し、ポイントを貯めることで健康づくりを支援する仕組みです。 チャレンジシートは、窓口[健康づくり推進課、各区役所健康支援課、健康相談窓口(祝日、年末年始を除く月～金曜日 8:30～17:00)]、郵送(健康づくり推進課)、オンライン申請にて提出してください。  ポイントを貯める期間 令和8年6月1日～令和9年1月29日 チャレンジシート提出期間 令和8年7月1日～令和9年1月29日	健康づくり推進課 (☎221-1376)
19日 食育の日 健康イベント	対象は内容により異なります。詳細はお問い合わせください	静岡伊勢丹静岡ウェルネスパークで、19日「食育の日」に合わせて、月替わりで健康チェックや健康相談などの健康イベントを実施。 19日 10:00～12:00、13:30～16:30	静岡伊勢丹7階静岡ウェルネスパーク 問合せ:健康づくり推進課 (☎221-1376)
健康まつり・地区まつり	どなたでも	健康に関する相談、展示、健康チェック、各種測定など。開催時期は各区役所健康支援課にお問い合わせください。	各区役所健康支援課 (葵区☎221-5049) (駿河区☎204-3811) (清水区☎348-7714)
体力テスト会	20歳から79歳までの静岡市民	年1回実施(令和8年6月13日(土)@中央体育館)	スポーツ振興課 (☎221-1038)
チャレンジなわとび	どなたでも	いつでも、どこでも、誰でも手軽にできるスポーツ「なわとび」を通して、市民の健康の増進、体力向上を図るとともに、参加者及び親子の交流を深めることを目的に実施。 ※開催日時等についてはお問合せください。	スポーツ振興課 (☎221-1038)
チャレンジスポーツラバー チャレンジスポーツDAY	どなたでも	子どもから大人まで、だれもが気軽に楽しむことができるスポーツ活動・ニュースポーツの体験会の場を提供することで、スポーツの楽しさを体験していただくために実施。 ※開催日時等についてはお問合せください。	スポーツ振興課 (☎221-1038)
まちかどコンサート	どなたでも	まちなかや身近なオープンスペースにおいて、少人数のアンサンブル等のコンサートを開催し、誰もが生演奏を気軽に鑑賞する機会を提供する。 ※開催日時についてはHPをご参照ください。	文化政策課 (☎221-1229)

イベント・その他

令和8年度版

働き盛り世代の人でも利用してほしい



## 健康づくりのための相談窓口や講座等に関する事業一覧

名称など	内容	問合せなど
子育て応援総合サイト「ちゃむしずおか」	子育て支援制度や講座・イベント情報など子育て関連情報の発信。	こども未来課 (政策係 ☎221-1169)
食の安全・安心ホームページ「たべしずねっと」	市民の皆さんの健康的で安心できる食生活をお手伝いするため、食べものの安全・安心情報を発信。	保健所食品衛生課 (☎249-3161)
たべしず動画	食の安全・安心に関する情報をユーモアを交えて紹介しています。お子さんや妊婦さん、食品事業者向けの情報も。 	保健所食品衛生課 (☎249-3161)
静岡市自殺対策ホームページ「しずここネット」	市の自殺者数等の自殺の現状や、様々な相談窓口、メンタルヘルスの基礎知識等の情報を発信する。	保健所精神保健福祉課 (☎249-3179)
静岡ウェルネスパーク健康づくりに関する情報発信	静岡伊勢丹静岡ウェルネスパーク内の「健康長寿のまち」の推進に向けた展示コーナーで健康づくりに関する情報を発信する。	健康づくり推進課 (☎221-1376)
スポーツ・イン・ライフ実践プログラム	清水エスパルスの理学療法士監修のもと、日常の中で「気軽に」「家族と一緒に」「継続的に」運動・スポーツを実施でき、皆様の行動変容をサポートするオリジナル動画を発信。	スポーツ振興課 (☎221-1183)
女性の健康関連図書の特設展示	図書コーナーにおいて、女性の健康に関する図書の特設展示を行う。 (毎年2月末～3月頃)	静岡市女性会館(☎248-7330)
タバコや禁煙等に関する図書展示	図書館特集コーナーに、タバコ・禁煙に関する資料を展示する。 (毎年5月末～6月頃)	静岡市立図書館(全12館) 問合せ:中央図書館 (☎247-6711)
自殺予防等に関する図書展示	自殺予防週間等に自殺予防等に関する図書館資料展示、啓発用品の配布を行う。(主に9月又は3月)	静岡市立図書館(全12館) 問合せ:中央図書館 (☎247-6711)
食育・食の安全等に関する図書展示	図書館特集コーナーにて「食育」「食の安全」等のテーマで関連図書を展示する。(実施時期は各館ごとに異なる)	静岡市立図書館(全12館) 問合せ:中央図書館 (☎247-6711)
健康づくりや食生活改善に関する図書展示	「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動」に際しての図書展示。図書館特集コーナーにて「健康増進」「食生活」に関する資料を展示する。(主に9月)	静岡市立図書館(全12館) 問合せ:中央図書館 (☎247-6711)

(作成:健康づくり推進課)