

公益社団法人 相模原市歯科医師会

- ①「健康な心と身体はお口から」のスローガンのもと、相模原市民のための歯と口腔の健康づくりに寄与すること。
- ②・歯科診療事業（要介護高齢者等歯科診療・休日急患歯科診療・障害者歯科診療）
・健診事業（子どもの歯科健康診査・大人の歯科健康診査・口腔がん健診）
・連携事業（歯科訪問、医科歯科連携）
- ③歯磨き習慣、オーラルフレイル（お口の機能低下）予防。お口のお手入れとお口の体操をして、いつまでも楽しい会話とおいしく食事をしましょう。
- ④042-756-1501 ⑤<http://www.e-sda.jp/>



相模原市ラジオ体操連盟

- ①ラジオ体操・みんなの体操の普及発展を通じて、実施団体相互の連携や市民の健康生活の向上と地域社会へ貢献すること。
- ②・市内各地でのラジオ体操普及活動 ・広報紙の発行 ・指導者資格認定講習会
・ラジオ体操一般講習会 ③ラジオ体操第1・第2、みんなの体操
- ④042-732-9357



一般社団法人 相模原市医師会

- ①医学・医術の振興および公衆衛生の向上を図るとともに、地域社会の保健、医療、福祉の向上・増進に寄与すること。
- ②・感染症への対策などの公衆衛生に係る指導および啓発
・がん検診や予防接種など地域の保健・医療体制の充実
- ③定期的に健診を受診し、自分の健康状態を把握しておきましょう！
- ④042-755-3311 ⑤<https://www.sagamihara.kanagawa.med.or.jp/>



相模原市健康づくり普及員連絡会

- ①「相模原市保健医療計画（第3次）」に基づいた健康目標を市民の立場で普及し、市民の健康づくりに寄与すること。
- ②・公民館区ごとに健康づくりの啓発事業を実施
・高齢者の転倒予防に向けた「元気倶楽部」での体操教室の実施
- ③運動習慣とバランスの取れた食事そして笑顔で会話！！
- ⑤<http://www.sagami-portal.com/hp/dnt10039/>



相模原市青少年指導委員連絡協議会

- ①青少年指導委員が連絡連携することにより、指導力の充実に図り、地域社会における青少年活動を推進すること。
- ②・青少年指導委員相互理解のため会議開催 ・地域の青少年活動への参画・協力
・青少年指導委員に必要な講習会及び研修会の開催
- ④青少年学習センター 042-751-0091 ⑤<https://www.sagami-portal.com/hp/dnt10148/>



一般社団法人 相模原市食品衛生協会

- ①飲食に起因する伝染病・食中毒の発生を防止し、食品衛生の向上を図るとともに、公衆衛生の発展に寄与すること。
- ②・食品衛生責任者養成講習会の開催 ・最新の食品衛生情報の提供 ・食品衛生指導員による衛生管理のアドバイス ④042-750-0321

相模原市腎友会

- ①人工透析者の医療対策の充実、腎臓病予防対策の確立、透析者の社会復帰の促進及び福祉増進を図り、生命（いのち）とくらしを守ること。
- ②・会員向けの医療・栄養講演会並びに懇談会
・一般市民向けの医療講演会・相談会等



公益社団法人 神奈川県柔道整復師会相模支部

- ①地域住民の健康の増進に寄与し、大規模な自然災害への救護支援活動や講習会等を実施し、市民の健康をサポートすること。
- ②・休日診療当番における、骨折・脱臼の応急処置、捻挫・打撲・挫傷の施術
・災害時の軽症、中等症の傷病者に対する応急処置、搬送等の補助。
- ③ウォーキングの効果は体力増強に繋がり、下半身の筋力や体力がアップし、弱っている骨を筋力がカバーします。平衡感覚が高まり、ケガや転倒事故から身を守る力が養われます。 ④淵野辺接骨院 042-754-6900 ⑤<http://www.sekkotu-sagami.com>



相模原市民生委員児童委員協議会

- ①社会奉仕の精神を持ってあらゆる相談に応じ、住民の立場にたって必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める。
- ②市内22の地区民児協に分かれ、市民の相談に応じ、関係機関やサービス紹介等の支援
- ④042-704-6275

教えて! 本村賢太郎市長の健康法



Q 健康のために日頃から意識していることはありますか？

A 起床したらすぐに健康体操を行っています。



Q 市長のおすすめ健康法を教えてください！

A 極力、自動車のかわりに自転車で移動することです。また週に2日くらいは1～2時間ほど歩いています。



Q 最後に市民のみなさんへ「健康づくり」についてメッセージをお願いいたします。

A 本市では健康づくりをより一層推進するために、「相模原市健康づくり推進条例」を制定し、疾病や障害の有無にかかわらず、誰もが自分らしく生涯にわたっていきいきと暮らし続けられる社会をつくってまいります。

相模原市健康づくり推進条例（令和5年4月1日施行）

本条例では、すべての市民がいきいきと暮らし続けられる社会の実現を目指して、健康づくりの理念や具体的な取り組みを定めています。「自らの健康は自らつくる」を基本とし、心身の状態に応じた健康づくりに生涯にわたって取り組むこと、また、市や関係者が連携・協働して、市民の健康づくりの支援に取り組むことを、健康づくりの基本理念としています。

団体紹介リーフレット

さがみはら市民健康づくり会議



健康サポートさがみはら

健康サポートさがみはらとは



市民のみなさんがいつまでも元気に過ごせるよう、「さがみはらの健康づくり」を推進するボランティア組織で、平成16年2月11日に設立しました。「健康寿命の延伸」を共通目標に掲げ、個人および団体が行政とのパートナーシップにより活動しています。
健康づくりについて聞いてみたいことなどがありましたら、お気軽に各団体もしくは事務局へお問い合わせください。

主な活動紹介

くわしくはこちら▶



健康サポートさがみはらは、皆さまの健康づくりに役立つ様々な活動をしています！

ラジオ体操普及事業



ラジオ体操講習会の実施や、ラジオ体操実施会場マップの作成等により普及活動をしています。

健康フェスタ



子どもから高齢者まで、誰もが気軽に参加できる、こことからだの健康づくりに役立つイベントです。

健康づくり啓発事業



商業施設などで、体力測定会や健康づくりに関する体験型イベントを実施しています。

私たち個人会員の

おすすめ健康法はこれ!

ラジオ体操と腰痛体操が日課です。なるべく歩くことを意識し、社会参画して、学び、ふれあい、出会いを楽しんでいます!

早朝にソフトボールの練習をしています! 大会にも出場しています。

サーキットトレーニングに通っています! 栄養バランスの良い食事と、1日7～8時間の睡眠も大切です!

エレベーターやエスカレーターでなく、階段を使うよう心掛けています!

定期的に健康診査や市のがん検診などを受けています。

毎日ほぼ1万歩ウォーキングしています。また、友人と会話することも私の健康法です!

＼OK!／

健康サポートさがみはらの会員を紹介します！

- ①活動目的
- ②活動内容
- ③おすすめ健康法
- ④問い合わせ先
- ⑤団体ホームページ等

公益財団法人 相模原市スポーツ協会

- ①相模原市民の体育・スポーツを振興し、もって市民の心身の健全な発達、明るく豊かな市民生活の形成及び活力ある社会の実現に寄与すること。
- ②・スポーツの普及啓発及び競技力の向上並びに健康・体力づくりの推進に関する事業
・スポーツ団体、選手及び指導者等の育成指導、支援、表彰に関する事業
・スポーツ活動の機会・場の提供に関する事業など
- ③ジョギング、ストレッチ、エアロビクス、ヨガなど
- ④042-751-5552 ⑤<https://sagamihara-sport.or.jp>



相模原市地域婦人団体連絡協議会

- ①健康寿命を延ばすため地域との連携を図り、結核・胸の病気をなくすこと。
- ②・地域包括支援センターと連携し、高齢者と共に百歳体操を実施
・ラジオ体操を通じた地域交流
・結核予防会と連携し、結核・胸の病気をなくすための啓発活動。複十字シール募金活動
- ③地域活動に参加して人と人とのつながりを深め、身体を動かすことで心と身体の健康につなげよう ④042-756-6871



公益社団法人 相模原市シルバー人材センター

- ①働く意欲をもつ高齢者が、豊かな経験と能力を生かし、働くことを通じて自らの健康と生きがいを高め、社会参加と地域づくりに寄与すること。
- ②駐車場管理、襖・障子・網戸張り、除草、植木の手入れ、清掃、刃物研ぎ、家事援助などの軽易で短期的な就業
- ③働き、体を動かすことで、生きがいや充実感を得られます
- ④042-753-7373 ⑤<https://webc.sjc.ne.jp/sagamisc/index>



相模原市食生活改善推進団体わかな会

- ①相模原市内において食生活改善運動を展開し、住民の保健衛生の向上、促進に寄与すること。また、会員相互の研鑽と親睦を図ること。
- ②食生活改善の普及啓発・食生活を中心とした健康づくりのため、公民館等での、生活習慣病予防・低栄養予防等の講習会実施
- ③おいしく 楽しく 健康に！ ④070-6564-7654
- ⑤<https://www.sagami-portal.com/hp/dnt10149>



相模原市子ども会育成連絡協議会

- ①子ども会の内容充実と子供たちの健全な育成に寄与すること。
- ②・ジュニアリーダー養成研修会
・各地区子ども会交歓スポーツレクリエーションフェスティバル・子ども会育成者研修会など。地域ごとにお祭りやキャンプなどのイベントの開催。

公益社団法人 相模原市薬剤師会

- ①薬剤師の倫理及び学術・技能の向上を図り、薬学・薬業の進歩発展を通じて、医療・福祉・介護及び公衆衛生の向上に関する事業を行い、もって市民の健康と福祉に寄与すること。
- ②・薬剤師の倫理・学術・技能向上に関する事業
・薬学・薬業の発展・進歩に関する事業
・公衆・薬事衛生の普及・啓発事業
・学校薬剤師に関する事業
・薬物乱用防止啓発事業
・医療・介護保険関係事業
・休日夜間急患調剤薬局の運営事業等
- ③市販薬や健康食品、受診科相談、体調不良に関することはもちろん、食事・栄養・運動・ダイエット・介護・スキンケア・美容・睡眠など病気になる前から、かかりつけ薬局に相談しましょう。 ④042-756-1502 ⑤<https://sagami-yaku.or.jp/>



相模原市公民館連絡協議会

- ①地域住民のために学習・文化・スポーツに関する各種の事業を行い、住民の教養の向上、健康の増進、情操の純化を図り、生活文化の振興、社会福祉の増進に寄与すること。
- ②・地域住民が中心となって、学習・文化・スポーツ活動等の企画、運営
・いつでも誰もが集い、学び、ふれあいができる施設の提供。
- ③地域の様々な企画に積極的に参加し、そこで学び、集まった人々と語らい、絆を深めましょう！口角を上げて、おなかの底から大きな声で笑う、元氣よく歌うことは何よりの健康法です。
- ④生涯学習課 公民館支援班 042-769-8286



みらい子育てネットさがみはら連絡協議会

- ①子どもの健やかな育ちを願い、会員相互の連携をはかること。
- ②団体・個人会員が集まり活動。地域や市関係団体と連携、全国地域活動連絡協議会加盟。相模原市の委託で「地域子育て支援事業」を開催、子育て支援者ネットワーク作りのお手伝いとし、フォーラム・研修会・交流会等を開催。
- ③会に参加し会話や行動することが自分だけでなく周りにも元気を与える。また、話し合いながら課題を解決することは心の活力にもなります！
- ④会長 高柳真木子 042-746-5998 ⑤<https://miraikko-sagami.org>



相模原市栄養士会

- ①相模原市の食生活改善のために貢献すること。
- ②地域住民のための健康づくり事業
- ③美容と健康の秘訣、減塩始めてみませんか？



相模原市小中学校長会

- ①相模原市立学校教育目標のもと、小学校長会及び中学校長会と連携・協力し、「家族や郷土を愛し 広く世界に目を向け 自ら学び 心豊かに生きる人」を人間像とした児童・生徒の育成と、郷土の自然・文化・伝統そして人を生かした教育風土の醸成。
- ②・小学校長会・中学校長会と十分な連携を保ち、小中学校に共通する課題の解明を行う。
・地域の教育機関・教育団体等との緊密な連携・協力を進め、円滑な情報の交流を行う。
・近隣の市町村立中学校長会との連携・協力を行う。

社会福祉法人 相模原市社会福祉協議会

- ①「みんなで支えあい 地域の力が育む 人にやさしいまち さがみはら」を実現するため、住民やボランティア、市民活動団体、関係諸団体と共に地域福祉を推進すること。
- ②「一人ひとりが活躍できる多様な縁づくり」をスローガンに、地域の居場所づくりなど、住民による支えあい活動の促進やボランティアセンターの運営、高齢者、障がいのある方の権利擁護事業等。
- ③身近な地域の支えあい活動やボランティア・市民活動など、普段から地域とつながり、心の支えや安心感を得ながら豊かな生活を送りましょう。
- ④042-730-3888 ⑤<http://www.sagamiharashishakyo.or.jp/>



公益社団法人 神奈川県看護協会 相模原支部

- ①公益目的事業の推進。関連団体と連携し、地域社会への社会貢献、看護の普及活動と研修会を通して看護職の質の向上及び会員相互の交流に努めること。
- ②・看護師等の資質向上を図るための研修会や看護研究発表会等の開催
・相模原市関連団体や相模原市看護部長会と連携し地域住民の健康維持増進に貢献



公益財団法人 相模原市勤労者福祉サービスセンター

- ①相模原市内の企業に働く勤労者の福祉の向上を図り、もって産業の振興及び地域の発展に寄与すること。
- ②健康診断の実施や人間ドック受診、インフルエンザ予防接種、ストレスチェック検査に対する助成
- ③福利厚生事業を充実させ、ワークライフバランスを実現することで、健康で豊かな生活を目指します。健康診断や予防接種、ストレスチェック検査で、働く人の健康維持、増進につなげましょう！ ④042-775-5505 ⑤<https://www.ajisaimeitsu.or.jp>



相模原市スポーツ推進委員連絡協議会

- ①スポーツ実技の指導及び助言を行い、市内のスポーツ推進に寄与すること。
- ②市民まつりでの体力測定や各区でのニュースポーツの講習会等
- ③誰でもいつまでも楽しむことのできる「ニュースポーツ」で体を動かす習慣を身に付ける！
- ④市スポーツ推進課 042-769-9245

特定非営利活動法人 神奈川県歯科衛生士会相模原支部

- ①歯科衛生士の資質の向上と倫理の高揚を図るとともに、市民の口腔衛生の向上に努め、健康及び福祉を推進すること。
- ②健康維持・増進のための「口腔機能管理」や「口腔ケア」および各ライフステージにおける歯科保健指導など。
- ③口腔やその周辺の筋肉を活性化させ、誤嚥防止やスムーズなお食事がとれるよう摂食嚥下の機能を向上させる「あいうべ体操」や「バタカラ体操」おすすめです。
- ④045-663-1843（神奈川県歯科保健総合センター内） ⑤<https://k-dha.org>

