

まるごとけんこう

Vol.

47

令和2年10月1日発行
(2020.OCT)

財団のロゴマークが決定しました

まるごとけんこう
財団

財団設立30周年事業の一環で、これ
からも地域の皆さまに親しまれる財団
であるために、未来の郡山市を担う高
校、専門学校、大学の学生の皆さま
に財団のロゴマークを募集しました。
※詳細は6ページをご覧ください。

特集 健康寿命の延伸を目指します まるごとけんこう財団のごあんない

財団30年のあゆみ いつの時代も市民の健康生活を支えるために

財団の未来 令和の時代に私たちが目指すものは…

健康づくり教室・まるごとけんこう館(土曜日開催)・ミニ健康講座・健康づくりボランティア育成講座

私たちは郡山市民の「健康寿命」の延伸を目指します

調査研究

健康に関する研究を行います。その成果を事業に役立てています。

生活習慣改善

栄養

栄養バランスのよい食生活を送ることができるよう、食育講座・栄養相談・調理実習を行っています。

保健指導

保健師、管理栄養士、トレーナー等が生活習慣の改善を目指して様々な支援をしています。

病気の予防

健康増進

運動

有酸素運動、筋力づくり、介護予防などの運動コースを毎日行っています。運動前の健康チェックとトレーナーの指導が特徴です。

健康教室 講演会

専門職育成研修

専門職の知識・技術向上を支援しています。

健康診査



年齢、目的に合わせて様々な健診を行っています。保健師、管理栄養士、トレーナーによる事後指導も充実しています。

心の健康

講座や教室を通して市民や勤労者のメンタルヘルスを支援しています。

要介護認定調査

(郡山市受託)

お口の健康

「歯周病は全身病の一部である」という視点で、歯周病対策を中心に医科・歯科連携して予防教育をしています。

健康診査事務受託業務

(郡山市受託)

郡山市が実施する健康診査の結果作成などの事務をしています。

地域連携

「健康を実感できる都市」を目指して、学校や事業所、地域とつながり、専門職が健康づくりをお手伝いしています。

地域指導も…

健康ボランティア育成

地域で活躍できる健康ボランティアを育成しています。

学校では…

小中学校スポーツ支援

けが予防や競技力向上に向けた身体づくりのために、ストレッチ指導等を通して、健やかな成長を支援しています。

公民館では…

専門職派遣・教育

専門職を必要とする地域や団体に出向き、健康教育を行います。

まるごとけんこう財団

郡山市健康振興財団は平成2年10月に、郡山市、郡山医師会、郡山歯科医師会により、「市民の総合的な健康管理」を目的に設立されました。市民のみなさまがいつまでも健康で生き生きとした生活が送れるよう、医師、保健師、管理栄養士、トレーナー、検査技師など多様な専門職が健康づくりをお手伝いしています。





ひろげよう健康の和
～これまでも これからも 地域とともに～

いつの時代も市民の健康生活を支えるために

郡山市健康振興財団(まるごとけんこう財団)は、市民の皆様を支えられ30年を迎えます。当財団は、これまでもこれからも地域とともに市民の健康寿命の延伸を目指していきます。

平成2年
(1990年)

財団法人
郡山市健康振興財団 発足

●財団誕生!

郡山市健康振興財団
郡山市 郡山医師会 郡山歯科医師会



平成9年

広報誌
まるごとけんこう 創刊

●市民に健康
情報発信

平成4年

老人訪問看護事業 開設

居宅支援事業 開始(平成12年4月)

●郡山市で第1号の
「老人訪問看護ステーション」を開設。
訪問看護の先駆けとなりました。



平成4年

健康増進施設 認定



●厚生労働省が国民の健康
づくりを推進する上で適切
な施設として認定しました。

平成20年

特定健診
特定保健指導
開始

●郡山市民の「特定保健指導」の
先駆け(第1号)になりました。

平成24年

公益財団法人に認定

●国の法改正により、当財団は
公益財団法人を選択し移行
しました。
より公益性の高い事業を展開
しています。

平成20年

超音波検査
開始

平成20年

協会けんぽ健診 開始

●健診受診率の向上のために、
新たな健診コースを導入し
ました。

平成22年
(2010年)

設立20周年

財団設立20周年

●愛称の市民公募により、
「まるごとけんこう財団」
が決定しました。



平成12年
(2000年)

設立10周年
財団設立10周年

●ウェブサイト開設



平成14年

郡山市が実施する
健診の結果作成業務
開始

平成19年

第1回
まるごとけんこう
フェア 開催



平成15年

郡山市民の健診 開始
20代30代健診 開始

●40歳以上の市民の健診ができるよ
うになりました。若年層の健診受診率
向上のため、財団オリジナルで20代
30代健診をスタートしました。

平成19年

骨粗しょう症
検診 開始



平成25年

マンモグラフィ検査
開始



平成24年

福島県県民健康管理調査
健康診査 開始

甲状腺検査 開始(平成26年1月)

●東日本大震災及び福島第一原子
力発電所事故の健康被害対策と
して積極的に検査実施機関となり
活動を開始しました。

平成26年

国保医療費適正化
推進事業 開始

●医療費の適正な利用を
目指し、郡山市の事業
に協力しています。

平成29年

歯周病簡易検査 開始

●当財団の共同研究から誕生した新
規事業です。研究成果は郡山市に
提言するとともに、郡山市、郡山
医師会、郡山歯科医師会、当財団
で医科歯科連携を推進しています。

令和2年
(2020年)

設立30周年

財団設立30周年

●まるごとけんこう財団のロ
ゴマークが決定しました。
職員一丸となって新しい
ステージへ...

平成16年

健康相談
施設外健康相談 開始

●街中で健康相談を
始めました。

平成18年

要介護認定調査事業
開始

●指定事務受託法人(行政同様に認
定調査ができる機関)として要介
護認定調査を開始しました。老人
訪問看護事業等は廃止しました。

健康づくり教室



10月・1月 楽しく動いて免疫力アップ フラエクササイズde体幹意識

日時	①10月29日(木)13:30～14:30 ※申込受付 9月29日(火)から ②1月13日(水)13:30～14:30 ※申込受付 12月14日(月)から
内容	フラを取り入れた簡単なエクササイズ
参加費	各回500円
定員	各回先着20名



12月 歯の健康セミナー 歯周病について

日時	12月4日(金)13:30～15:00 ※申込受付 11月4日(水)から
内容	歯科医師による講話 講師 郡司歯科医院 郡司 知彦 先生
参加費	無料
定員	先着20名



2月 肩こり・疲労回復に からだほぐしのストレッチ

日時	2月19日(金)19:00～20:30 ※申込受付 1月19日(火)から
内容	ストレッチ体操
参加費	500円
定員	先着20名



- 健康づくり教室は1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日曜、祝祭日の場合は翌日からになります)
- 講師の都合等により日時等が変更になる場合があります。

当財団トレーナーによる

運動DVDの貸し出し始めました!!

自宅や職場、サークルなどで活用してみませんか?

内容はウェブサイトでもチェックできます

貸し出し方法など、詳しくはお問い合わせください。



コロナ禍での運動不足解消に!

内容
まめ知識
ストレッチ
有酸素運動
筋力トレーニング

2月～全5回 いきいき 健康シニアを目指そう! 認知症予防教室

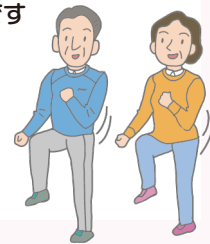
日時	2月10日(水)13:30～16:00 ①からだチェックしてみよう! (血液検査、尿検査、骨密度検査、体力チェック等)
内容	2月17日(水)13:30～15:30 ②医師の講話(認知症について) 講師 ほし横塚クリニック 内科医長 星 吾朗 先生 ③からだチェック結果の説明
内容	3月3日(水)13:30～15:30 ④認知症予防とお口の健康について ⑤認知症を予防するための食事について
内容	3月10日(水)13:30～15:30 ⑥認知機能向上のための運動を体験しよう!
内容	3月17日(水)13:30～15:30 ⑦郡山市の認知症施策 ～住み慣れた郡山で元気に過ごすために～

対象 60歳以上の郡山市民
●初回者優先
●すでに認知症や物忘れで経過を見ている方、治療を受けている方は対象外です

参加費 3,000円

定員 先着15名

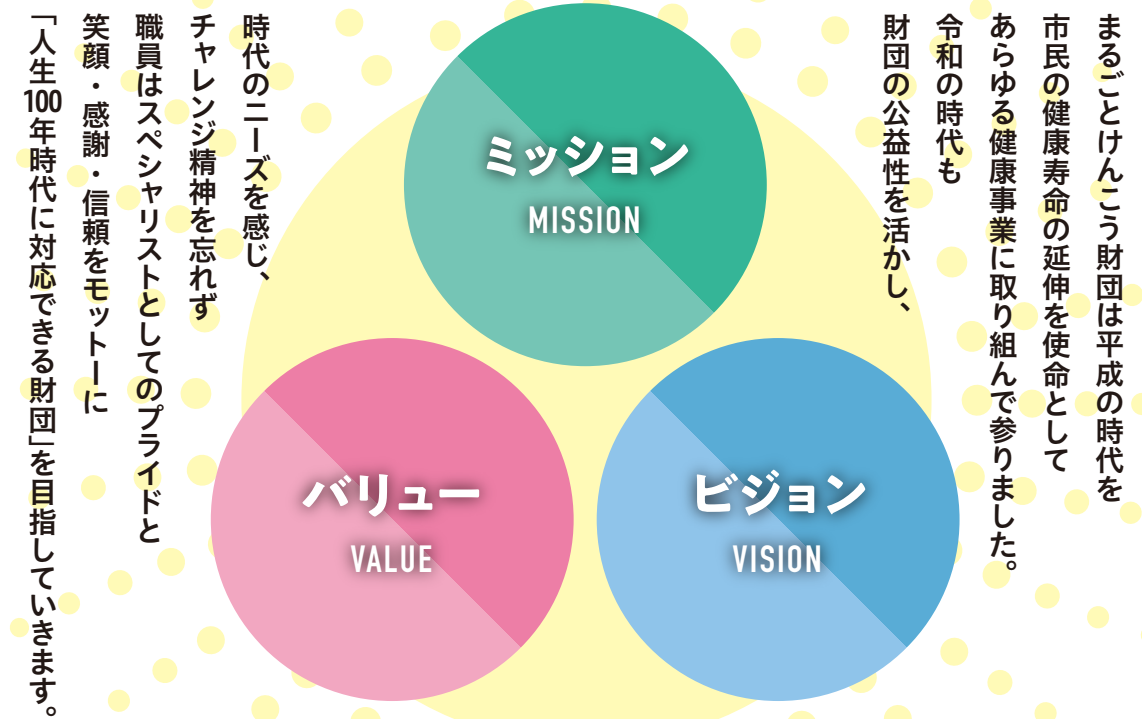
※申込受付 1月12日(火)から



「ヨーガセラピー」開催のお知らせ

自粛疲れやコロナ禍で自律神経も乱れがち。呼吸法でリラックスし、心身の調和を取り戻しましょう。

開催日 毎月第1・3金曜日10:00～11:00
※申込受付: 1ヶ月前より。詳しくは当財団にお問い合わせください。
内容 アーサナ(ヨーガのポーズ)、呼吸法・瞑想
参加費 各回500円
定員 各回先着10名



財団設立30周年記念事業

「まるごとけんこう財団ロゴマーク決定!」



最優秀賞

尚志高校 情報総合科 3年
伊東 冴耶香 さん

健康から連想した花や植物を取り入れ、優しい自然の色で文字を包み込みました。明るく元気な雰囲気の健康を表現するためオレンジ色にしました。ロゴマークがまるごとけんこう財団とともに歩んで行ってくれたらうれしいです。



令和の時代に私たちが目指すものは...

申し込み・お問い合わせ先



024-924-2911

時間

8:30～17:15
申込受付は8:30からです



土曜日開催 ワンコインで健康づくり! / まるごとけんこう館

要予約

1ヶ月前から申込受付

料金 500円



「家族みんなで健康づくりがしたい」「平日では参加できない…」そんな方にぜひ利用していただきたい『まるごとけんこう館』です。

骨盤底筋エクササイズ

11/14^土
10:00~11:00

定員
先着15名

内容 | 尿もれ・便秘・腰痛などを改善する体操
申込受付: 10/14(水)から



はじめてのフラエクササイズ ～インナーマッスルを鍛えよう～

12/12^土
10:00~11:00

定員
先着15名

内容 | フラを取り入れた簡単なエクササイズ
申込受付: 11/12(木)から



レトルト食品・コンビニ食品の賢い活用法

3/13^土
10:00~11:00

定員
先着10名

参加無料

内容 | 管理栄養士の講話
申込受付: 2/15(月)から



※講師の都合により、日時・内容等が変更になる場合があります。

要予約
無料

ミニ健康講座

時間 13:30~14:00

定員
各回先着
20名

短い時間で健康に関するお話が聞ける講座です。

開催日	お話の内容
11月25日(水) 申込受付: 10/26(月)から	管理栄養士 減塩食で健康寿命を延ばそう!
12月23日(水) 申込受付: 11/24(火)から	診療放射線技師 乳がんの自己検診 ～見て触ってセルフチェック～
2月24日(水) 申込受付: 1/25(月)から	臨床検査技師 血液検査について
3月24日(水) 申込受付: 2/24(水)から	医師 医師の講話

※都合により、内容が変更になる場合があります。

要予約
無料

地域に健康を広めよう

健康づくりボランティア育成講座

健康づくりの実践や健康の大切さを普及啓発することができる人材育成を目指し、下記内容の健康づくりボランティアの育成講座を開催します。
当財団の事業や地域で行われている活動などを体験しながら、健康づくりを学んでみませんか。

対象者

- 健康づくりに関心のある方
- ボランティア活動をしてみたい方 または 現在ボランティア活動をしている方
- 財団の施設ボランティアとして活動可能な方

今までに参加された方も申込みOK

申込期間 10月1日(木)～定員になり次第終了! 先着10名

日時	内容
11月4日(水) 13:30~15:00	●ボランティアとは ●概要と心構え など
11月11日(水) 13:30~14:30	健康づくり体験 筋力づくり・脳トレ運動 など
14:45~15:45	知識の習得 高齢期の食事のポイント など
11月18日(水) 13:30~14:30	知識の習得 認知症を正しく理解しよう
14:45~15:45	●ボランティア交流・活動紹介・振り返り

※都合により内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

まるごとけんこう財団

(公財)郡山市健康振興財団 〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1 (郡山市保健所内)

TEL.024-924-2911 FAX.024-924-2907
e-mail: kzk@marugotokenkou.com

平日 8:30~17:15 (土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

インターネットでもご案内しています! まるごとけんこう 検索 <https://www.marugotokenkou.com/>

要介護認定調査センター (郡山市朝日二丁目22-7) TEL.024-924-2913 FAX.024-924-2126



交通機関(バス)

- 1 朝日二丁目下車
- 2 朝日三丁目下車
- 3 郡山郵便局前下車
- 4 郡山市役所前下車
- 5 郡山市保健所前下車 (西ノ内・安積線)



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証され、適切に管理された森からの木材を含んだ用紙を使用しています。