すこやか

■問合せ　健康づくり課　☎24－2121

健康マイレージ認定

要予約　集団健診

日　時　12/11(金)　11：00～、13：00～、14：00～、15：00～
14(月)　10：00～、11：00～、13：00～、14：00～、15：00～

場　所　総合福祉センター

対　象（R9.3/31現在）
- 19～39歳で、職場などの健診を受ける機会がない人
- 40歳以上の国民健康保険加入者　●後期高齢者医療制度加入者
- 40歳以上の生活保護受給者

※対象外：R8年度に人間ドックの補助を受ける人・市の健診を受診済みの人。
40歳以上で社会保険に加入している人は、各保険者へお問い合わせください。

申込方法　12/4(金)までに、健康づくり課へ電話で申し込み。**※先着順**
※定員に達した場合は、ご希望に沿えないことがあります。

健康マイレージ認定

要予約　医療機関での個別健診

健診期間　R9.1/29(金)まで

実施機関　医療機関ごとに定員がありますので、ご予約はお早めにお取りください
- 県北医療センター高萩協同病院　●やすらぎの丘温泉病院
- 高萩それいゆ病院　●たばたクリニック

※国民健康保険加入者は、市外の協力医療機関でも受診できます。
右記QRよりご確認ください。

▲協力医療機関 一覧



対　象（健診日現在）
- 40歳以上の国民健康保険加入者　●後期高齢者医療制度加入者

※対象外：R8年度に人間ドックの補助を受ける人・市の健診を受診済みの人。

申込方法　12/18(金)までに、健康づくり課へ電話で申し込み。

若者世代のための料理教室

現代社会では、食事バランスの偏り、やせ、食塩・野菜摂取量など、食生活の課題があります。
若い世代から食生活を見直すことは、将来の生活習慣病予防につながります。
食改さんと一緒に調理しながら、健康につながる食生活を楽しく学びませんか？

▶日時　12/6(日)　9：30～13：00　【受付】9：15～
▶場所　総合福祉センター2階　調理室
▶対象　若者世代(主に、中・高・大学生)　▶定員　15人程度
▶料金　400円　▶持ち物　エプロン・三角巾・上履き
▶申込方法　11/30(月)までに、下記へ電話
または、右QRから申し込み。
■問合せ　健康づくり課　☎24－2121

申込フォーム

※食改さん：食生活改善推進員のみなさん

- Menu -
- ごはん
- ミートボール スコッチエッグ
- 根菜のみそチャウダー
- ココアゼリー



11月の健康カレンダー

会場：総合福祉センター
予約：健康づくり課　☎24－2121

行　事　内　容	実　施　日	時　　間	対　象
こころの相談 (精神科医の相談)	11(水)	13：00～14：30	市民(予約制)
栄養・歯科相談	12/2(水)	10：30～11：30	市民(予約制)

ほうかつだより♪

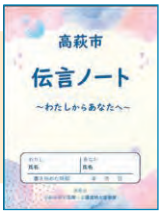
介護まるごと相談所
地域包括支援センター
（高齢福祉課内）

「もしものとき」に備えて、話し合っておきたい
人生会議（ACP）※



もしものとき、自分が望む治療・ケアを、前もって考え、「家族」「信頼できる人」「医療・介護従事者」等と共有する「人生会議」。

元気な時から、これからの人生を最期まで自分らしく生きるために、あなたが大切にしていることを、大切な人たちと話し合いませんか。



※高萩市版エンディングノート「伝言ノート」を総合福祉センターや市役所などで配布しています。

■問合せ　高齢福祉課　☎22−0080

※ACP：アドバンス・ケア・プランニングの略

マイトレ教室 筋力アップコース

筋力アップやメタボ・ロコモ予防のためのトレーニング方法を学びます。

▶日時　11/19・26・12/3 の木曜 18：30 ～ 20：00

健康マイレージ認定

▶場所　総合福祉センター１階 集団健診室

▶対象　40 ～ 64歳の市民
※医師から運動を禁止されていない人
※定員に達しない場合は、65歳以上も可

▶定員　先着10人

▶講師　柴田（しばた） 英俊（ひでとし） 先生
（健康運動指導士・オーシャンスポーツクラブ勤務）

◀申込フォーム

▶持ち物　●運動ができる服装　●筆記用具　●上履き　●タオル　●飲み物

▶申込方法　11/12(木)までに、下記へ電話または右上QRから申し込み。

■問合せ　健康づくり課　☎24−2121



健康コラム

フルミスト点鼻液（インフルエンザワクチン）について

フルミスト点鼻液は、鼻に噴霧するインフルエンザワクチンで、注射ではなく鼻に左右各１回ずつ噴霧して接種します。対象は、２歳以上19歳未満で、接種回数は１シーズン１回となります。

痛みを伴わないため、特に、注射が苦手、痛みに敏感な子どもたちにお勧めです。

また、生ワクチン（生きたウイルスを弱めたワクチン）のため、発症予防効果が長く、約１年間持続すると言われています。鼻の粘膜に直接作用し、鼻やのどから自然に感染するのと同じ経路で免疫をつけます。

当院では、小児科外来で取り扱いますので、希望される方は、早めのご予約をお願いいたします。

県北医療センター高萩協同病院　看護師　神永（かみなが） 弥生（やよい）

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。



有料広告