

成人健康教育等

女性限定！！エクササイズ教室

女性を対象に、元気な体づくりの基本である食事や運動に関するミニ講話とエクササイズを実施します。

開催日：①10月1日（火）
②11月5日（火）



生活習慣病予防教室 ～健康診査の結果が気になる方へ～

リスクを改善し、元気な生活を送るために、生活習慣病について理解を深め、予防に役立つ運動実技や食生活について学ぶ教室です。また、個別に行動目標を決めて生活改善に取り組みます。

開催時期：令和7年1・2月



中高年のためのリズム体操・ストレッチ&栄養講話～保健推進員伝達講習会～

市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、運動不足解消や健康維持のために、楽しく身体を動かせるリズム体操・ストレッチと食生活のポイントをご紹介します。

開催日時：①6月 3日（月）
②6月14日（金）
各日午前10時～11時30分

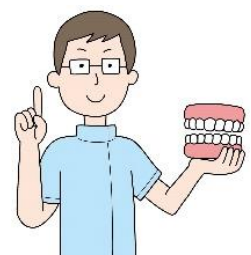
※中高年で両日参加できる方が対象



※詳細については、広報・メール配信等でお知らせします。

在宅訪問歯科診療

65歳以上の寝たきり等で歯科受診ができない方を対象に在宅訪問歯科診療を実施しています。



問い合わせ先： 健康増進課 成人保健係 043-443-1631

市役所での献血開催日

開催日：令和6年5月13日（月）
8月23日（金）
12月23日（月）
受付時間：午前10:00～11:45
午後 1:00～ 4:00



※その他開催がある場合や、日程が変更になる場合には広報でお知らせします。

成人の予防接種

予防接種の種類	対象者	備考
高齢者肺炎球菌	次の①または②に該当し、今までに高齢者肺炎球菌ワクチンを接種していない方 ①接種日時点で65歳の方 ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、この4ついずれかの身体障害者手帳1級を所持している方	【接種期間】 65歳～66歳の誕生日の前日まで 【自己負担金】 3,300円 ※①の対象者には順次発送します ※②の対象者で希望される方はお申し出ください
高齢者インフルエンザ	①65歳以上の方 ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、この4ついずれかの身体障害者手帳1級を所持している方	【接種期間】 令和5年10月1日～ 12月31日 【自己負担金】 1,200円 ※令和5年10月1日以降に65歳とられた方はお問合せください
風しんの追加的対策 (麻しん風しん混合)	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、風しん抗体検査で抗体価が低いと判定された方 (令和7年3月31日までの臨時的措置)	すでにお手元にあるクーポン券はそのまま使えます。 ※クーポン券の使用により抗体検査が無料です。 ※抗体検査で抗体価が低いと判定された方は、予防接種も無料で受けられます