



食生活の改善

バランスの良い食事で1日を元気に過ごしましょう。

栄養と口腔の健康教室

いつもまでも健康な歯で、おいしく食事をするためのポイントを紹介します。
令和5年1月頃開催予定

予告

ヘルスメイト学習会

食生活改善推進員さんの勉強会です。
問 保健センター(☎52010)



疾病予防・重症化予防

毎年、必ず「健診」・「検診」を受診して体の管理をしましょう。

健診(検診)

胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診(11月まで)
結核・肺がん検診(11月)
子宮頸がん検診、前立腺がん検診(12月末まで)
30歳代健康診査(11月末まで)
※かつこ内は受診期間
※健診(検診)の種類によって指定日がある場合があります。
問 保健センター(☎52010)

健康講演会

医師による健康に関する講演会です。
令和5年3月開催予定

予告

骨から美人になるセミナー

30～64歳の女性の方を対象に、骨粗しょう症を予防して骨美人になるヒントを紹介します。
12月開催予定

予告



自覚症状がないまま進行する生活習慣病に着目した健診です。
500円で受けられます。

特定健診

対象者 国民健康保険に加入している40～74歳の方
※5月下旬に対象者へ受診券を送付しています。
紛失などの理由で再発行を希望する方はご連絡ください。
受診期限 11月30日(水)
自己負担額 500円
問 市民課保険年金係(内線133)

ぎふ・すこやか健診

対象者 後期高齢者医療制度に加入している方
※9月下旬に対象者へ受診券を送付します。届かない場合はご連絡ください。
受診期間 10月1日(土)～令和5年1月31日(火)
自己負担額 500円
問 市民課保険年金係(内線133)

職場で健康診断を受けた方に 市ごみ袋をプレゼント

国民健康保険に加入している方で、職場で健康診断などを受けた方に、市指定ごみ袋(中)20枚をプレゼントします。
※健診の基本項目を全て受診している方に限ります。
申・問 健診結果を持って、市民課保険年金係(内線133)へ申請してください。

プレゼント

人間ドック助成事業

国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者を対象に人間ドックの受診費用を助成します。
助成金額 受診費用の2分の1の額(上限金額11,000円)
※申請に必要な書類は申請する前に問い合わせください。
その他 健診の基本項目を全て受診する必要があります。
問 市民課保険年金係(内線133)

ときげんきプロジェクト 令和4年度 下半期 プログラム

皆さんがいつまでも健康で生きがいを持って暮らせるよう、下半期も「ときげんきプロジェクト」のプログラムが盛りだくさん。自分に合ったメニューで健康づくりにチャレンジしてみませんか。



フレイル予防

栄養(食・口腔機能)・運動・社会参加の3本柱で元気に年齢を重ねましょう。

はつらつ元気塾

ストレッチ、筋力トレーニング、いすを使った簡単な体操や講話などを行います。
対 象 おおむね65歳以上の方で、医師から運動の制限をされていない方
(血圧の高い方は、医師に教室参加の可否を確認してください)
定 員 各20人程度
日程など(1会場14回コース)

会 場	実施期間	曜 日	時 間	申込先(※1)
駄知公民館	11月1日～令和5年2月7日 申込期限10月18日	毎週 火曜日	午前10時～11時30分	A
肥田公民館			午後1時30分～3時	B
妻木公民館	11月10日～令和5年2月16日 申込期限10月27日	毎週 木曜日	午前10時～11時30分	C
泉公民館			午後1時30分～3時	D

※1 申・問 A 東部地域包括支援センター ☎51560 B 中部地域包括支援センター ☎41311
C 西部地域包括支援センター ☎78100 D 北部地域包括支援センター ☎60801

いきいき元気教室

みんなと一緒に頭と体を動かして認知症の予防をしましょう。
日時 ①11月2日、9日、16日の水曜日
②11月24日(木)
午後1時30分～3時
対象 おおむね65歳以上の方で、曾木町在住の方
場所 曾木公民館
内容 ①介護予防のための健康体操と頭と体を使った認知症予防運動
②木の枝を使って書を書きます
定員 20人(先着順)
持ち物 ①汗拭きタオル、運動のできる服装、水分補給のための飲み物
②材料費110円
申込期限 10月21日(金)
申・問 東部地域包括支援センター(☎1560)

地域はつらつ元気塾

地域の集会所などへ出向いてフレイル予防教室(全8回)を行います。
対象 おおむね65歳以上の方の集まり
申・問 高齢介護課(内線231)

出前講座

出前講座

サークルやサロンなどへ出向いてフレイル予防教室を行います。
対象 おおむね65歳以上の方の集まり
申・問 高齢介護課(内線231)

出前講座

「広げようフレイル予防」研修交流会

フレイル予防に興味がある方を対象に、フレイル予防の活動についての交流をしたり、学んだりします。
11月頃から市内3会場で開催予定

予告