

歯と口腔の健康づくり

ぎふ・さわやか口腔健診

年に1度は口腔の健診を受けて、いつまでも心身ともに豊かで健康な生活を送りましょう。義歯の方も受けましょう。

対象 後期高齢者医療制度加入者
※5月下旬に対象者へ受診券を送付しました。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 令和6年1月31日(水)

自己負担額 300円

☎ 市民課保険年金係 (内線133)

歯周病検診

令和5年度20、30、40、50、60、70歳になる方の無料検診です。

☎ 保健センター (☎55-2010)



健康イベント in セラトピア土岐

ときげんきフェスタ

日時 11月26日(日) 午前10時～午後3時

場所 セラトピア土岐・大ホール

内容 健康相談コーナー、食生活改善コーナー、消防士による救急指導コーナー、小学生の健康ポスター、絵画展、各種測定(血圧、骨密度、握力、野菜摂取量チェックなど)

☎ 保健センター (☎55-2010)

今月の“えん”なかま Vol.4 『レックス』



毎週日曜日の午後7時から泉西公民館で活動しているスポンジテニスの団体です。仲間と一緒に楽しく体を動かしています。活動を通して自己実現を図り、一緒に活動する仲間と楽しく豊かな人間関係を築いています。

☎ 政策推進課 (内線514)

10月10日は「目の愛護デー」

スマートフォンやパソコンなどの影響で目の疲れを感じる人が多くなっています。1年に1度は検診をして、目の病気をチェックしましょう。

☎ 保健センター (☎55-2010)



運動習慣づくり

ノルディックウォーキング教室

2本のポールで歩行を補助するウォーキング方法を教えます。当日の参加もできます。

①日時 10月22日(日) 午前9時～正午 集合場所 スポーツセンター

②日時 令和6年2月25日(日) 午前9時～正午 集合場所 肥田公民館

③日時 令和6年3月10日(日) 午前9時～正午 集合場所 妻木公民館

(共通)

集合時間 午前8時45分 参加費 無料

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、運動のできる服装、運動靴 ※ポールは貸し出します。

☎・☎ 文化スポーツ課 (内線351)

森林ウォーキングTOKI

紅葉を眺めながら活動センター周辺を歩くノルディックウォーキング教室です。

日時 11月12日(日) 午前9時～正午 ※午前8時30分から受付を開始します。

参加費 200円

集合場所 活動センター・陸上競技場

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、運動のできる服装、運動靴 ※ポールは貸し出します。

☎・☎ 文化スポーツ課 (内線351)

身体の使い方講座

骨盤底筋群を鍛え、すこやかな体を手に入れよう!

日時 10月2日(月) 午前10時30分～正午

場所 バーデンパークSOG I・スタジオ

対象 30～74歳の市民

定員 15人(先着順)

☎・☎ 9月28日(木)までに保健センター

(☎55-2010)へお申し込みください。

ときげんき体操出前講座 出前講座

職場や町内会、サークルなどに講師が出張し、ときげんき体操をレクチャーします。

☎ 保健センター (☎55-2010)



ときげんきプロジェクト 下半期のプロジェクトのご案内



疾病予防・重症化予防

特定健診 - 500円で受けられます-

生活習慣病に着目した健診です。

対象 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(木)

自己負担額 500円

☎ 市民課保険年金係 (内線133)

ぎふ・すこやか健診 - 500円で受けられます-

生活習慣病に着目した健診です。

対象 後期高齢者医療制度に加入している方
※8月下旬に対象者へ受診券を送付しました。届いていない場合はご連絡ください。

受診期限 令和6年1月31日(水)

自己負担額 500円

☎ 市民課保険年金係 (内線133)

9月24日～30日は結核予防週間

結核は過去の病気ではなく、今でも1年間に国内で年間1万人以上が新たに発症しています。健診を受けて早期発見・早期治療につなげましょう。

▶こんなときは病院へ

・たんの絡む咳が2週間以上続く

・微熱、体のだるさが2週間以上続く

▶健診を受けましょう

40歳以上の方が対象です。詳しくは市ホームページ(HP1003586)をご確認ください。

10月は「がん検診推進キャンペーン」

国民の2人に1人が「がん」にかかる時代。市内でも3人に1人が「がん」で亡くなっています。がん検診を受けて早期発見・早期治療につなげましょう。

詳しくは市ホームページ(HP1004809)をご確認ください。

☎・☎ 保健センター (☎55-2010)



フレイル予防

からだ元気教室

対象 おおむね65歳以上で、肥田町在住の方
※血圧の高い方は、医師に参加の可否をご確認ください。

内容 作業療法士による介護予防のための健康体操と頭を使った認知症予防の運動

日時 10月24日・31日、11月7日・14日・21日・28日の火曜日(全6回) 午後1時～3時

場所 肥田公民館

定員 20人(先着順)

☎・☎ 10月10日(火)までに中部地域包括支援センター(☎54-1311)へお申し込みください。

「広げようフレイル予防」研修交流会

元気に過ごす秘訣や介護予防の活動のポイントなどを、皆さんでわいわい話し合う交流会です。

対象 地域のフレイル予防活動団体が中心的な役割を担っている方、フレイル予防活動に興味のある方など

日時 11月8日・15日・22日の水曜日 午後2時～4時 ※15日、22日はスキルアップ研修

場所 文化プラザ・ルナホール

定員 60人(先着順)

持ち物 運動しやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、筆記用具

☎・☎ 高齢介護課 (内線231)

フレイル予防の出前講座 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

☎・☎ 高齢介護課 (内線231)

地域はつらつ元気塾 出前講座

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

☎・☎ 高齢介護課 (内線231)