

わかる!身につく!バランスごはん塾

▼ 健康推進課 ☎95-4803 ☎6942

日時 ▶ 9月15日(火) 13:30～15:00

会場 ▶ 総合保健センター(白鳥町兎足1-5)

対象・定員 ▶ 市内に在住の方で25人(先着順)

申込 ▶ 9月14日(月)まで、電話、またはFAX(89-5960)で、健康推進課へ。9月13日(日)まで、HPでも受け付け

その他 ▶ 健診結果をお持ちの方は持参してください



带状疱疹ワクチン任意予防接種費用の助成対象者を変更

▼ 健康推進課 ☎95-4801 ☎6934

市では、带状疱疹ワクチンを任意で接種した50歳以上の方を対象に、接種費用の一部助成をしています。65歳を対象とした带状疱疹ワクチンの予防接種が国の定期予防接種となったため、令和9年度からは、対象者が50歳から64歳までの希望者となりますので、注意してください。詳しいことは、HPを確認してください。

姿勢が要! 腰痛予防実践教室

▼ 健康推進課 ☎95-4803 ☎6850

日時 ▶ 9月9日(水) 13:30～15:30

会場 ▶ 総合保健センター(白鳥町兎足1-5)

講師・内容 ▶ 健康運動指導士・伊藤聖子さんによる講義と実践で学ぶロコモティブシンドロームの予防教室

対象・定員 ▶ 市内に在住の74歳以下の方で30人(先着順)

持ち物 ▶ 室内用靴、ヨガマット(貸し出し可)、タオル、飲み物

申込 ▶ 9月8日(火)まで、電話、またはFAX(89-5960)で、健康推進課へ。HPでも受け付け。FAXでの申し込みは①氏名②電話番号③生年月日④「腰痛予防実践教室」を記載してください

その他 ▶ 動きやすい服装で参加。運動制限のある方は、主治医に相談の上、参加してください

「とよかわ健幸マイレージ」に参加しよう

▼ 健康推進課 ☎95-4803 ☎6993

とよかわ健幸マイレージは、健診を受け、ウォーキングや休肝日をつくるなどの健康づくりに取り組み、ポイントをためて特典を受けることができる事業です。提出シートに100ポイント以上ためた方全員に、達成賞として、歯ブラシ1本と県内協力店で利用できるまいかカードを差し上げます。また、抽選で商品券などの賞品が当たります。

対象 ▶ 市内に在住、在勤、または在学の18歳以上の方

申込 ▶ 令和9年2月26日(金)まで(消印有効)。提出シートを、直接、FAX(89-5960)、または郵送で、健康推進課(〒442-0848白鳥町兎足1-5)へ。HPでも受け付け。提出シートは、健康推進課などにあります(HPからダウンロード可)



まいかカード

県内の協力店で提示すると、飲食代の割引や粗品のサービスなどが受けられます

更年期世代のからだ整え運動教室

▼ 健康推進課 ☎95-4803 ☎6849

会場 ▶ 総合保健センター(白鳥町兎足1-5)

内容 ▶ 運動を通して、更年期の健康づくりを学ぶ講座

対象・定員 ▶ 市内に在住の64歳以下の方で各回30人(先着順)

持ち物 ▶ 室内用靴、ヨガマット(貸し出し可)、タオル、飲み物

申込 ▶ 開催日の前日まで、電話、またはFAX(89-5960)で、健康推進課へ。HPでも受け付け。FAXでの申し込みは①氏名②電話番号③生年月日④参加希望日⑤「更年期世代のからだ整え運動教室」を記載してください

その他 ▶ 動きやすい服装で参加

期日	時間	ミニ講話の内容
9月30日(火)	13:30～15:00	コツ骨セルフケア
10月21日(火)		更年期が「貯筋」の始めどき
11月17日(火)	10:00～11:30	インターバル速歩で健康寿命アップ





1日350gの野菜を食べましょう

野菜は、不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含み、健康の保持・増進に欠かせない食品です。野菜を十分に摂取することで、心血管疾患や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の予防が期待できます。しかし、2024年の国民健康・栄養調査によると、日本人の1日当たりの平均野菜摂取量は260gと、国が目標とする350gに届いていません。毎日の食事で意識的に野菜を取り入れ、健康的な食習慣を身に付けましょう。



1日350gの野菜を食べるためのポイント

- 毎食、両手1杯分の野菜(加熱した場合は片手1杯分)を食べる
- 簡単に食べられる野菜(レタス・キュウリ・トマトなど)やカット野菜・冷凍野菜を常備する
- 色の濃い野菜をプラスした、彩りのよい料理を選ぶ

すくすく広場

会場 ▶ 総合保健センター(白鳥町兎足1-5)

教室・相談など	受付日時	対象	備考
妊娠中に知っておこう! 産後ライフ教室～授乳編～	9月 2日(水) 9:45～10:00	妊娠中の方	電話で、母子保健課(95-4652)へ(HPでも受け付け)(要予約)
妊娠中に知っておこう! 産後ライフ教室～生活編～	9月14日(月)13:15～13:30	妊娠中の方と家族	
みんなで学ぶ! 赤ちゃんの気持ち	9月 8日(火) 9:45～10:00	生後2～3カ月の子どもと家族	
妊産婦歯科健診	9月 7日(月)・30日(水) 13:15～13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子健康手帳を持って会場へ
母乳相談	9月11日(金)・16日(水)・25日(金) 9:30～10:30	おおむね産後3カ月未満の方	電話で、母子保健課(95-4652)へ(要予約)
育児相談	9月28日(月) 9:30～10:30	乳幼児と家族	当日、母子健康手帳、バスタオルを持って会場へ
産後ママのからだ整え教室	9月 4日(金)10:00～10:15	令和8年5・6月に出産した方	HPで受け付け(要予約)
モグモグ教室	9月11日(金) 9:45～10:00	令和8年4月生まれの子ども	HPで受け付け(要予約)。当日、母子健康手帳、バスタオル、筆記用具、大人用スプーン、4か月児健診で配布された離乳食のチラシを持って会場へ
子育て世代のリフレッシュエクササイズ	9月25日(金)10:00～10:15	令和8年1・2月生まれの子どもと親	HPで受け付け(要予約)
カミカミ歯っぴ～教室 (離乳食後期&歯みがき教室)	9月 9日(水) 9:45～10:00	令和7年12月生まれの子ども	当日、母子健康手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	9月11日(金)13:30～14:30	就学前の子ども	電話で、母子保健課(95-4653)へ(要予約)

けんこう広場

会場 ▶ 総合保健センター(白鳥町兎足1-5)

教室・相談など	日時	対象	備考
健康相談	9月 7日(月) 9:30～10:40	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、健康推進課(95-4803)へ(要予約)
こころの健康相談	9月24日(木)10:00～11:00 13:30～14:30	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話(95-0783)へ(要予約)
食べ方と栄養相談	9月29日(火) 9:30～10:40	食生活に関する相談をしたい方	電話で、健康推進課(95-4803)へ(要予約)