

# 健康ひろば

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

## 健康教室 ～ピラティスでリフレッシュ～

西部公民館 ☎643-2288

バランスを整え、姿勢を美しく、しなやかな身体づくりをします。

🕒 12月5日～19日、木曜、全3回、13時半～15時

📍 西部公民館(南青山町) 🧑 20人

☎ 電話：11月20日(火)10時から

📞 1041013

## 高齢者向け健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122

おおむね60歳以上の人を対象に、表の健康教室を開催します。タオルと飲み物持参。※医師からの運動制限がある人は参加できません

📍 都南老人福祉センター(下飯岡8)

☎ 電話：11月19日(火)10時から

表 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
12/5 (木)		リフレッシュ 体操	各 15人	各 500円 ※
12/12 (木)	10時半 ～	かんたんコロ コロつどりん 体操教室		
12/19 (木)	11時半	やさしい エアロビクス		
12/20 (金)		ピラティス 体操教室		

※初めての人は無料

## 楽しく歌おう 童謡、唱歌、演歌

都南老人福祉センター ☎638-1122

講師の演奏で楽しく歌います。

🕒 12月6日(金)10時半～11時半

📍 都南老人福祉センター(下飯岡8)

🧑 15人※おおむね60歳以上の人

☎ 電話：11月19日(火)10時から

## カラダ改革♪ピラティスとバランス 食でリフレッシュ～冬コース～

健康増進課 ☎603-8306

続けたい運動と、食事のコツを学ぶ試食付きの栄養講話。参加者にはMORI-O-Jポイントが付きます。

🕒 12月11日(水)・23日(月)、全2回、10時15分～12時

📍 市保健所(神明町)

🧑 15人※69歳以下

☎ 電話・応募フォーム：11月18日(月)10時から

📞 1022906

## 骨粗しょう症予防教室

健康増進課 ☎603-8306

保健師と栄養士などによる、骨粗しょう症を予防するための講話と調理実習をします。

🕒 12月13日(金)10時～13時

📍 高松地区保健センター(上田字毛無森)

🧑 20人※妊産婦を除く18歳以上

☎ 電話：11月19日(火)10時から

## インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の予防接種はお早めに

指導予防課 ☎603-8307

予防には、場面に応じたマスク着用

や手洗いのほか、本格的な流行に備えて年内の予防接種が効果的です。①65歳以上または、60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のため身体障害者手帳1級を持つ人は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症予防接種費の助成があります。②生後6カ月～中学3年生はインフルエンザ予防接種費の補助があります。①②以外は任意接種となり、費用の助成や補助はありません。予約は指定医療機関にあります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

🕒 ①来年1月31日(金)まで②来年2月28日(金)まで

💰 ①インフルエンザ：1回に限り自己負担額1500円、新型コロナウイルス感染症：1回に限り自己負担額3500円※市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は無料②1回につき2000円を補助※生後6カ月～13歳未満は2回、13歳以上は1回のみ

📞 ①1006517②1024312

## 成人男性の風しん抗体検査・予防接種

指導予防課 ☎603-8244

公的な風しんの予防接種を受ける機会がなかった人は、抗体保有率が他の世代に比べて低くなっているため、令和6年度末までクーポン券を使って風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けることができます。無料期間内に予防接種まで実施できるよう、計画的に受けましょう。クーポン券を紛失した場合や、他市町村から転入し、この制度による抗体検査と予防接種を受けたことがない場合は、クーポン券を発行できます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

🧑 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

📞 1027147

## 家族介護者リフレッシュ交流会

①松園・緑が丘地域包括支援センター ☎663-8181

②浅岸和敬荘地域包括支援センター ☎622-1711

認知症の人や要介護1以上の高齢者、重度の障がいがある人などを介護している家族を対象に、①陶芸で器づくりと持ち帰り弁当付きの交流会②そば打ち体験と会食付きの交流会を開催します。

🕒 ①12月3日(火)10時～12時②4日(水)10時～13時

📍 ①福祉交流館暖炉の家(西松園二) ②高洞の里センター(上米

内字中居) ※移動手段がない人は要相談 🧑 ①15人②10人

☎ 電話：①11月27日(水)19時まで②11月29日(金)16時まで

📞 1003661

## 笑顔ひまわり高松教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

介護予防のために①レインボー健

康体操②気功健康体操をします。

🕒 ①12月3日②10日、火曜、13時半～15時

📍 高松地区保健センター(上田字毛無森)

🧑 各12人※55歳以上

💰 各500円

☎ 電話：11月20日(火)10時から

📞 1049578

## もりおか健康21プランシリーズ

### 確認しよう！屋内での受動喫煙対策

健康増進課 ☎603-8305 📞 1026571・1039254

令和2年4月1日に「健康増進法の一部を改正する法律」が全面施行され、多くの人が利用する施設は「原則屋内禁煙」になりました。

禁煙の店がよい、喫煙できる店がよいなどの希望がある場合は、店舗の出入口にある標識や店のホームページを確認しましょう

#### 喫煙室の種類ごとの標識例

	喫煙専用室設置	加熱式たばこ専用喫煙室設置	喫煙可能店	喫煙目的店
	喫煙可 (飲食等不可)	加熱式たばこのみ喫煙可 (飲食等可)	喫煙可 (飲食等可)	喫煙可 (飲食(主食を除く)等可)
店舗出入口				
喫煙専用室など出入口			※出典 政府広報オンライン「屋内は原則禁煙！ 受動喫煙防止のルールを守りましょう」 https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201907/2.html ※20歳未満の人は喫煙可能な場所に立ち入り禁止です ※店内の全てを喫煙可能とした場合、標識は店舗出入口のみの掲示となります	

## 事業者の皆さんへ

屋内に喫煙室を設置する場合、施設の管理者には次のことが義務づけられています。

20歳未満の人は喫煙できる場所への立ち入りを禁止にすること(従業員も含む)

施設の主な出入口と当該喫煙室の出入口に喫煙室の種類に応じた標識を掲示すること※1

屋内に喫煙できる場所があるにも関わらず施設の主な出入口に標識を掲出していない場合、保健所から指導や助言を行います。改善が認められない場合、50万円以下の過料が課されることもあります※2

※1 健康増進法第33条第3項、第35条第3項、第37条、法附則第2条

※2 健康増進法第76条第2項

## 市民の皆さんから情報提供を受け付けています

屋内での受動喫煙防止対策に関する相談や受動喫煙に関する情報提供を、健康増進課窓口、電話、受け付けフォームで受け付けています。※窓口と電話は平日9時から17時まで。窓口の場合は事前予約が必要です



▲受け付けフォームはこちら

## 接骨院の休日当番

受付時間：10時～16時

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で確認してから利用してください

実施日	名称	所在地	電話番号
12/1(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
12/8(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ 緑が丘205号	681-3328
12/15(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
12/22(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
12/29(日)	もとみや接骨院	本宮三丁目24-1	677-8427

地球環境に配慮したインキを使用しています。