

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。

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：1月18日(土)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
2/6 (木)		リフレッシュ体操		
2/13 (木)	10時半～	かんたんコロコロつどりん体操教室	各15人	各500円※
2/20 (木)	11時半	やさしいエアロビクス		
2/21 (金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

健康いきいきスポーツ教室

西部公民館 ☎643-2288

ボッチャやモルック、シャフルボードなどを楽しめます。

🕒 2月26日(火)10時～11時半

📍 同公民館(南青山町)

💰 30円

📞 窓口・電話：2月4日(火)10時から

ID 1047382



家族介護者リフレッシュ交流会

①みたけ・北厨川地域包括支援センター

☎648-8834

②仁王・上田地域包括支援センター

☎661-9700

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管理栄養士による講話や②介護のコツに関する講話とお食事会を開催します。

🕒 ①2月28日(金)13時半～15時②2月28日(金)11時～13時

📍 ①みたけ老人福祉センター(みたけ三)②ごはん家あつちゃん(上田一)

👤 ①20人②10人

☎ 電話：①2月19日(火)17時まで②2月20日(水)17時まで

ID 1003661

医療用ウィッグ購入費補助

健康増進課 ☎603-8305

がん治療に伴い医療用ウィッグを必要とする人に、購入費用の一部を補助します。また、令和6年度中に購入したウィッグの補助金は3月31日までに申請する必要があります。申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。📄



もりおか健康21プランシリーズ

未来を守る子宮頸がん予防

📞 健康増進課 ☎603-8305 ID 1006543

日本では毎年約1万1000人の女性が新たに子宮頸がん^{けい}と診断され、さらに毎年約2900人の女性が亡くなっています。妊娠・出産を控えることが多い20～30歳代で増加していることから、「マザーキラー」とも呼ばれます。

子宮頸がんの原因は？

主に性交渉によって感染するヒトパピローマウイルス(HPV)が原因です。HPVは女性の多くが一生涯に一度は感染するといわれ、大半の人は感染しても自然に消えますが、一部の人はがん^{がん}に進行します。



予防のために1人1人ができること

①HPVワクチンで感染を予防する

ワクチン接種により、子宮頸がんの50～70%を防ぐことができますといわれています。定期接種対象者(平成20年4月2日～平成25年4月1日生まれ的女子)やキャッチアップ接種対象者(平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性)は3月31日(月)まで無料でワクチンを接種できます。



子宮頸がん(HPV)ワクチン接種についてはこちら▶



②子宮頸がん検診を定期的に受ける

子宮頸がんは早期に発見し治療を受ければ、ほぼ100%治すことができる病気です。子宮頸がんは初期の自覚症状がほとんどありません。しかし、定期的に検診を受けることでがんになる前の細胞の異常も発見でき、早期に治療することができます。

また、子宮頸がん検診は3月10日(月)まで成人検診として少ない自己負担で受けることができます。ワクチン接種では防げないHPV感染もあるため、接種した人も検診を受けましょう。なお、21歳(令和7年3月31日時点)の女性には無料クーポン券を送付しています。

子宮頸がん検診は痛みが少なく、5分程度で終わる検査です。



指定医療機関や受診券の再発行などについてはこちら▶



【参考】厚生労働省HPVワクチンリーフレット詳細版(2024年2月改訂版)

寒さに負けないカラダに

～冬のコンディショニング～

📞 長寿社会課

☎613-8144

1 動画で簡単!『かんたん体操』

冬は体が縮こまりがちです。動画を見ながらお家でできる体操で、調子のよいカラダを手に入れましょう。体操の動画など詳しくは、市ホームページをご覧ください。DVDも貸し出しています。

★指分け・足首ぐるぐる体操

転倒予防、冷え予防、足のつりなどに効果的。無理のない範囲で動かしましょう。

- ①足の指を1本ずつ持ち、付け根から前後に大きく動かす。
- ②手の指を足の指の間に入れ、円を描くように足首を回す。



指分け・足首ぐるぐる体操

動画についてはこちら▶



2 ヒートショックに注意!

ヒートショックとは、急な温度変化で急激に血圧が変動し心筋梗塞や脳梗塞などが起こる現象です。特に、高齢者や生活習慣病の人は要注意です。

★予防のポイント

- ・室温が下がりやすい浴室やトイレなどを暖かくする。
- ・飲酒後、食事直後の入浴は控える。
- ・血流を良くするために水分補給をする。
- ・朝のごみ出しなど、ちょっとした外出の際もしっかり防寒対策を!



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
2/2(日)	ひかり整骨院	高松二丁目2-50アビタシオン高松1階	663-7515
2/9(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106
2/16(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
2/23(日)	みかわ接骨院	西仙北一丁目31-34フラットキュー1階A	681-2577

地球環境に配慮したインキを使用しています。