

健康ステーション拠点活動



今月の健康ステーション拠点活動日は次のとおりです。速歩トレナーの貸出を希望される方は活動日にお越しください。

【日時】 8月21日(水)

9時45分～11時45分

【内容】

- ・おでかけ健康法の紹介
- ・速歩トレナーの貸出・診断・返却
- ・健康チェック

血圧測定、体組成(体脂肪や筋肉量など)測定

【場所】 健康福祉センター 2階

会議室1・2

【利用料金】 無料

【お知らせ】

今年度から活動量計に代わり、速歩トレナーを貸し出していません。

速歩トレナーは普通歩行よりも速度が速く、脚筋力に負荷がかかる歩行をカウントできるものです。

【問い合わせ】

健康づくり課

☎54-55550

認知症予防教室



今月の教室は、「目指せ！健康長寿」です。歯科衛生士と管理栄養士が講師となり、食べる力を維持し、正しい栄養摂取を心がけることを学びます。認知症を予防しながら健康長寿を目指しましょう。

当日は口腔機能の計測も行います。ご自身の「お口の健康状態」をチェックしてみませんか？

皆さまの参加をお待ちしています。

【対象者】

村内在住の65歳以上の方

【日時】

8月23日(金) 14時～15時

【申込期限】

8月19日(月)まで

【参加費】

無料

【場所】

健康福祉センター 2階

会議室1・2

【申し込み・問い合わせ】

社会福祉協議会

☎54-2740

個別健康相談



健診の結果や、日頃の運動・食事などの生活習慣で気になることを相談できます。相談希望の方は、電話等でご予約ください。

【日時】

8月6日(火)・21日(水)

※要予約

一人(二組)30～40分程度

・9時30分～15時30分最終予約

【内容】

専門職(管理栄養士・健康運動指導士等)による指導・相談

個別に生活習慣の改善方法の提案をさせていただきます。

【場所】 役場 相談室

【利用料金】 無料

【お知らせ】

訪問による相談もできます。ご希望の方はお問い合わせください。

【問い合わせ】

健康づくり課

☎54-55550

子宮頸がん予防(HPV)ワクチン接種を逃した方へ

ほとんどの子宮頸がんはHPV(ヒトパピローマウイルス)への感染が原因となっています。このワクチンは、HPVへの感染を防ぐことで子宮頸がんの罹患を予防します。

【対象者】

キャッチアップ対象者

平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれの子女については、令和7年3月31日で終了となります。(期間を過ぎると有料となります。また、3回接種を終了するには6ヶ月以上かかります。早めに接種を開始しましょう。)

【自己負担金】 無料

希望者は、健康づくり課で予約票を受け取り、橿原地区医師会の接種可能医療機関で接種できます。※契約医療機関以外での接種の場合には依頼書が必要になりますので、事前にご相談ください。

【問い合わせ】

健康づくり課

☎54-55550