

保健センターだより

9月は健康増進普及月間です

生涯にわたり、健康で自立した生活を送れるように、できることから健康づくりを始めましょう。

①毎日プラス10分の身体活動

移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

②適切な食生活で、からだの調子を整える

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

③喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)等にかかりやすくなります。

④飲酒に伴うからだへの健康影響を知る

休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

⑤良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す

就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

⑥定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見
健診と検診を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入り口です。

保健センターでは「とよやま健康マイレージ事業」を令和5年1月31日まで実施しています。チャレンジシートを利用し、自分で決めた健康づくりに関する目標に取り組んだり、健診を受診し、ポイントを貯めることができます。合計30ポイントを貯めて保健センターに申請すると、愛知県内1,000店舗以上のお店で利用できる「まいか(優待カード)」と交換できます。

チャレンジシートの入手法:保健センター、社会教育センター、総合福祉センター、各共用施設の窓口で配布、または町ホームページよりダウンロードできます。

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

子宮頸がん予防(HPV)ワクチンのキャッチアップ接種が始まっています。

積極的接種の差し控えにより接種機会を逃した方に対して、子宮頸がん予防(HPV)ワクチンのキャッチアップ接種(無料)がきるようになりました。

▶対象者 平成9年4月2日から平成18年4月1日生まれ的女性で、子宮頸がんワクチンの接種を3回完了していない方

※対象の方には5月に個別通知を送付しています。

▶接種期間 令和4年4月1日～令和7年3月31日(3年間)

▶接種回数 3回

▶接種場所 指定医療機関、愛知県広域予防接種協力医療機関

▶接種方法 N.キッズファミリークリニック、とよ山内科クリニック、わかばファミリークリニック、まき小児科および北名古屋市、清須市の指定医療機関で接種できます。ご希望の方は直接医療機関にご予約ください。

愛知県の広域予防接種協力医療機関で接種をご希望の方は事前に保健センターへの申請が必要となります。詳しくは保健センターにお問い合わせください。

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	定員	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	地域包括支援 センターあおぞら	65歳以上の方 とその家族		あおぞら ☎28・0932
健康ほっとサロン 要予約	9月6日(火)、20日(火) 午後2時～午後3時	総合福祉センター ひまわり	60歳以上の方	20人	あおぞら ☎28・0932
まちかど健康長寿教室 要予約	9月13日(火) 午後1時30分～午後3時	保健センター	65歳以上の方	20人	あおぞら ☎28・0932
	9月16日(金) 午前10時～午前11時30分	富士学習等供用施設		20人	
元気はつらつサロン 要予約	9月14日(水)、21日(水)、28日(水) 午後1時30分～午後2時30分	総合福祉センター しいの木	65歳以上の方	約20人	社会福祉協議会 ☎29・0002
うたごえクラブ 要予約	9月8日(木) 午前10時～午前11時	総合福祉センター さざんか	60歳以上の方	10人	さざんか ☎28・2088

※サロン及び教室に参加される方は、事前に自宅で検温し、マスクを着用してきてください。