

重要なお知らせ

がん検診・特定健康診査(健康診査)は お済みですか？

令和5年度医療機関検診の受診期限は、**令和6年2月29日**です。がんや生活習慣病の早期発見のため、今年度受診されていない方は早めに受診しましょう。

受診可能な医療機関は、受診券に同封の「各種検診等協力機関一覧」をご確認ください。なお、受診の予約は医療機関に直接お願いします。



問い合わせ 保健課 保健係 ☎72-3566

今年1年を健康に過ごそう！ 運動教室に参加してみませんか？

さまざまな運動教室・体操教室を開催しています。これから健康づくりを始めたい方、体力に自信のない方など、気軽にご参加ください。

水中運動教室

温水プールで水中ウォーキングなどを行います。足腰の弱っている方、腰痛・膝痛がある方におすすめです。



さわやか体操教室

室内でウォーキング・リズム体操・ストレッチなどを行います。楽しく汗を流しましょう。

ゆるやか体操教室

室内で椅子に座ってできるゆっくりとした体操を行います。介護予防に役立てましょう。

問い合わせ 保健課 保健係 ☎72-3566
介護保険係 ☎72-3555

八頭町オリジナル「介護予防体操」 ケーブルテレビで放映中！

- ①ストレッチ体操 (かなり楽な運動)
- ②ゆるやか体操 (楽な運動)
- ③さわやか体操 (少し強めの運動)



体調をみながら自分で、健康増進を図りましょう！

八頭町健康ポイントラリー 応募締切まであとわずかです！！

6月から実施している令和5年度八頭町健康ポイントラリーの応募締切まで残り1カ月となりました！

ポイントをためて応募された方には、参加賞のプレゼント、さらに抽選で10人に豪華賞品が当たるチャンスがあります！無理なく楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

詳しくは、町ホームページをご確認いただくか保健課にお問い合わせください。

対象事業

- ・各種検(健)診
- ・健康教室 ・体操教室
- ・自主活動(血圧測定、口腔ケア、スポーツ・運動、ウォーキング、チャレンジ)



ポイント付与期限 **2月29日(木)**

応募締切 **3月1日(金) 必着**

問い合わせ 保健課 保健係 ☎72-3566

ページID 0005421

新型コロナワクチン接種

令和5年秋開始接種を実施しています

生後6カ月以上のすべての方に対して、新型コロナのオミクロン株(XBB.1.5)に対応した1価ワクチン(XBB.1.5対応ワクチン)の接種を行っています。**新型コロナワクチンの全額公費による接種は、令和6年3月31日で終了します。**接種を希望される方は、期間内に余裕をもって受けてください。

なお、対象者には接種券を送付済みです。転入等で接種券が届いていない方は、保健課までお問い合わせください。

*接種は本人の意思または保護者の同意に基づいて受けていただくもので、強制ではありません。

予約方法

○町内で接種を希望する場合

電 八頭町新型コロナワクチン接種
コールセンター ☎72-1133
話 **受付時間** 平日9:00~17:00

WEB 八頭町WEB予約サイト
<https://jump.mrso.jp/313297/>



○町外のかかりつけ医で接種を希望する場合

直接医療機関にお問い合わせください。

問い合わせ 保健課 保健係 ☎72-3566

2月の保健課事業計画

日	曜日	内 容	時 間	場 所	対 象
1	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
5	月	こころとからだの健康相談	9:30~10:30	船岡保健センター	一般
		2~3カ月児育児相談	13:30~15:00	郡家保健センター	R5.10.26 ~ R5.12.5生
6	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
7	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40~10:40 (2部) 10:45~11:45	中央公民館	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
8	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
9	金	男のかるやか体操教室	14:00~15:00	郡家保健センター	40歳~概ね74歳の男性
13	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		ゆるやか体操教室	14:00~15:00	八東保健センター	一般
15	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		1歳6カ月児健康診査	(受付) 12:30~12:45	郡家保健センター	R4.5.9 ~ R4.7.7生
19	月	認知症の方と家族のつどい	13:30~15:30	郡家保健センター	認知症の方を介護している家族の方など
20	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
21	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40~10:40 (2部) 10:45~11:45	船岡地区公民館	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
22	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
26	月	健診結果相談会	13:30~13:50	郡家保健センター	1/19、21健診受診者
27	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		ゆるやか体操教室	14:00~15:00	郡家保健センター	一般
29	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		2歳児歯科健康診査	(受付) 12:45~13:00	郡家保健センター	R3.10.15 ~ R3.12.17生

3月上旬の保健課事業計画

日	曜日	内 容	時 間	場 所	対 象
4	月	こころとからだの健康相談	9:30~10:30	八東保健センター	一般
5	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
6	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40~10:40 (2部) 10:45~11:45	船岡地区公民館	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
7	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
8	金	離乳食講習会	9:30~11:00	郡家保健センター	R5.10.8 ~ R5.11.18生
		男のかるやか体操教室	14:00~15:00	郡家保健センター	40歳~概ね74歳の男性

各事業は、中止・延期となる場合があります。詳しくは、八頭町ホームページをご確認いただくか、保健課までお問い合わせください。