

第3次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

白鷹町誕生 70 周年記念

白鷹町元気ニコニコ健康まつり

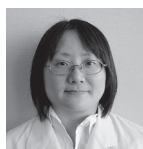
～みんなでつなげる・広げる健康づくりの輪～

い つ：令和6年11月9日（土） 9：30～14：30

どこで：白鷹町中央公民館

健康づくり講演会

『腸活のススメ』

講師：町立病院内科医
須貝 彩子 氏

日頃の生活習慣を見直してみませんか。

●申し込み：10月10日（木）まで
健康推進係までお電話ください。**＼おやこでチャレンジ！わくわく体操／**

親子で楽しくふれあいながら、休日を過ごしてみませんか。みなさんの参加をお待ちしております。

講師：日本親子体操協会インストラクター
菅原 陽子 氏

10：40 から 1.2歳児

3.4.5歳児

13：30 から 小学校低学年

※詳細は、保育園・各こども園、各小学校を通してお知らせします。

山形県のご当地ヒーロー**言霊戦士・YAMBAIDER(ヤンバイダー)来場決定！**健康×「聞こえ」をテーマにしたミニショーなど、
ヤンバイダーと一緒に楽しく学びましょう！
このほか、「聞こえの健康チェック」が体験できます。

家族・友人と一緒に楽しみながらできますので、ぜひお試しください！

**ヘルス Check!!**体の調子はいかがですか。
専門の方にアドバイスをもらい
健康な体を保ちましょう。

- ☑ 歯のかむ力のチェック
- ☑ 筋肉量やバランスの確認
- ☑ 血管年齢の確認

みんなでウォーキング

秋の涼しい風にあたり、町内を一緒に歩いてみませんか？

●距離：約2キロメートル

●申し込み：10月10日（木）まで
健康推進係へお電話ください。**その他、イベント盛りだくさん!!**

お薬・栄養・健康の相談、体験できるコーナーを準備しています。詳細は次回町報でお知らせします。

【問い合わせ・申し込み】 健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

10月の健康カレンダー

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

●同日検診のお知らせ

期 日	会 場	場 所
7日(月)	東根地区 コミュニティセンター	南部1～5、中部1
8日(火)		中部2～6、北部1
9日(水)		北部2～4、東部1～3

受付時間は7:30～9:40です。

●乳がん・子宮頸がん検診

期 日	対象地区	場 所
2日(水)	東根	南陽検診センター
22日(火)※		
30日(水)		

受付時間: 13:00～13:30

※バスの送迎は10月22日のみです。

ご希望の方は1週間前までに必ずお知らせください。

●「運動で自分磨きプログラム」

内 容	期日と会場
姿勢すっきり！ ピラティス	11・18日(金) 10:30～11:30 蚕桑地区コミュニティセンター
金曜日の 筋活レッスン	11日(金) 14:30～15:30 鮎貝地区コミュニティセンター
月イチの 体幹リセット	21日(月) 19:30～20:30 東根地区コミュニティセンター

各回定員は30名。事前の申し込みが必要です。

●「愛のかたち献血」にご協力ください

期 日	受付時間	場 所
11日(金)	9:30～11:30	県立荒砥高等学校
	13:30～15:30	(株)メトリ

●健診結果説明会のお知らせ

期 日	時 間	対象地区	会 場
3日(木)	13:30～15:30 (受付: 13:30)	蚕桑地区	蚕桑地区コミュニティセンター
4日(金)		十王地区	十王地区コミュニティセンター
18日(金)		鷹山地区	鷹山地区コミュニティセンター

※申し込みは、健康推進係に1週間前までお願いします。健診結果をご持参ください。

健診結果の見方や生活習慣病
の予防のポイントについて
健診結果説明会を開催します

新型コロナウイルスワクチン予防接種について



令和6年度から新型コロナウイルスワクチン予防接種は予防接種法のB類疾病に位置づけられ、高齢者等に実施している季節性インフルエンザワクチン予防接種と同様の「定期接種」として実施します。

■接種期間: 令和6年10月～令和7年3月まで

■対 象 者: 町内に住所を有しており、接種時点で65歳以上の方、または60歳以上65歳未満で心臓・腎臓などに障がいがある方(身体障害者手帳1級程度)で接種を希望する方

※助成額や医療機関等、詳細については町報10月号・ホームページでお知らせします。定期接種の対象者以外の方や定期接種の期間外に接種を希望する場合は、「任意接種」として接種を受けることができます。