

第3次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21




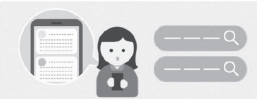
「産婦人科・小児科オンライン相談」のお知らせ

妊娠・出産・子どもの健康や子育て、女性の健康に関するさまざまな疑問や不安について、ご自宅からスマートフォンなどのオンラインで、24時間産婦人科医・助産師・小児科医へ気軽に相談できる「産婦人科・小児科オンライン相談」を開始します。「子どもに湿疹が出てきたが何だろう」「妊娠中の薬について聞きたい」「病院に行くほどではないけど、心配…」など、お気軽にご相談ください。

●**対象者**：町内在住の妊産婦および0歳～15歳までの子どもの保護者、産婦人科への相談を希望される方

●**利用料**：無料（通信料は利用者負担となります）

●**内容**：以下の通り

いつでも相談	夜間相談	日中助産師相談	みんなの相談検索
毎日24時間受付	平日18時～22時	平日13時～17時	毎日24時間検索
原則24時間以内返信	1枠10分の予約制	予約なし	すぐに結果表示
			
ウェブサイトからテキストで相談	LINEのチャット/音声通話/ ビデオ通話/電話	助産師とLINEチャット	3万件以上の相談事例を検索

●**利用方法**：スマートフォンのLINEから、会員登録後にご利用いただけます。



小児科オンライン



産婦人科オンライン

※会員登録には白鷹町民限定の合言葉が必要です。合言葉は、役場や健康福祉センター、コミュニティセンターなどに設置するチラシで確認するか、健康福祉課こども家庭センター係までお問い合わせください。

【問い合わせ】健康福祉課こども家庭センター係 ☎ 86-0212

＼新しくなった健康福祉センターで65歳からの健康づくり／

いい調子は自分でつくろう！「ごきげんプログラム」が6月からスタート！

《“ごきげん”ポイント》

▶ 専門職監修の多彩なメニューから選択できます！

- ・「活力を伸ばす・維持する」：体操、運動、筋トレ、eスポーツ など
- ・「心身を整える」：ストレッチ、ヨガ、ピラティス など
- ・「食で土台をつくる」：バランスのとれた健康料理実践講座 など

▶ 「自分でできる」をサポートします！

- ・機器の使い方や目標設定など、日々の健康づくりに役立てられる内容です

▶ 初心者から本格派まで、レベル別で安心・満足！

▶ 決まった時間じゃなくてもOK！スキマ時間を健康タイムに！

■メニュー内容：健康福祉センター窓口にお越しいただくか、ホームページをご覧ください。

■対象者および参加方法：白鷹町に住所を有する65歳以上の方が対象です（利用料は1回200円）。初回利用登録が必要ですので、健康福祉課で事前に手続きをお願いします。



【問い合わせ】利用登録に関すること…健康福祉課地域生活支援係 ☎ 86-0213

メニュー・予約申込に関すること…アクティオ(株)（指定管理者） ☎ 87-1231

5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

- 「運動で自分磨きプログラム」 各回定員は30名。事前の申し込みが必要です。

内容	期日と会場
金曜日の筋活レッスン	8・22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	18日(月) 19:30～20:30 / 東根地区コミュニティセンター

- 献血のお知らせ

内容	時間	場所
22日(金)	9:30～11:30	白鷹町役場
	13:00～16:00	

▶ 带状疱疹ワクチン

带状疱疹の予防接種費用の一部を助成します。

■対象者：過去に带状疱疹の予防接種を受けたことがない方で、以下の①または②に該当する方

- ①令和8年度に各年齢となる方（対象の方に案内をお送りします）

年齢	生年月日
65歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生
70歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生
75歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生
80歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生
85歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生
90歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生
95歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生
100歳	昭和元年4月2日～昭和2年4月1日生

- ②60～64歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方

（接種を希望する方は、健康推進係までご連絡ください）

■接種回数：生ワクチン ▶ 1回、組み換えワクチン ▶ 2回

■助成額：生ワクチン ▶ 4,400円（自己負担：4,400円程度）

組み換えワクチン ▶ 1回につき11,000円（自己負担：1回につき11,000円程度）

■接種期間：令和8年4月1日～令和9年3月31日まで

▶ しらたか健紅ウェルネスポイント事業について

しらたか健紅ウェルネスポイント事業にご参加いただきありがとうございました。

事業期間は終了しましたが、引き続きアプリは利用できます。今まで測定した体組成や血圧の記録、歩数データ等はアプリ内に記録してありますので、今後ご自身の健康づくりにお役立てください。

事業開始時期は決定していませんが、令和8年度もしらたか健紅ウェルネスポイント事業を実施予定です。事業開始まで、健康づくりをしてお待ちください♪