

健康づくり関係行事

【健康づくりセミナー】

月 日	内 容
7月16日(水)	熱中症予防 ～高齢者の暑さに負けないカラダ作り～ 講師:大塚製薬株式会社
8月21日(木)	ツボ押し体操講座 講師:あしあとあんまはりきゅう施術院 清家 裕之 氏
9月 (日時未定)	健康チェック (HbA1c迅速検査、肺年齢測定、骨密度測定 等) 講師:総合健診協会
10月15日(水)	健康チェックの結果を振り返ろう 講師:総合健診協会
11月 (日時未定)	骨粗しょう症の予防と治療について ～高齢化社会必ず受けよう骨密度測定～ 講師:整形外科医師
12月18日(木)	身体をととのえるコンディショニング 講師:コンディショニングトレーナー 杉浦 ひろみ 氏
令和8年 1月21日(水)	健診のススメ～検査値から分かること～ 講師:多度津町保健師
2月 (日時未定)	肩の痛みについて・肩こり体操 講師:理学療法士
3月18日(水)	睡眠について 講師:明治安田生命
時間:13時30分～15時 場所:地域交流センター	

【若返り運動教室(ノルディックウォーキング)】

月 日	内 容
4月11日(金)・25日(金)	ノルディックウォーキングについてインストラクターが直接指導を行います。 子育て世代の運動不足解消、高齢者の健康づくり、骨粗しょう症予防、筋力アップ等に効果的です。
5月9日(金)・※23日(金)	
6月13日(金)・27日(金)	場所:町内・町外のウォーキングコース (雨天時は、室内で健康体操等を行います。)
10月3日(金)・17日(金)	
11月7日(金)・※21日(金)	時間:9時～12時 (準備運動やウォーキング会場までの移動を含めた時間です。ウォーキング等の時間は1時間半程度。)
12月5日(金)・19日(金)	
令和8年 3月6日(金)・27日(金)	集合場所:地域交流センター ※5/23・11/21は 町民健康センター集合



みんなで体を動かそう!



【健康相談】 血圧測定・検尿・体脂肪測定・塩分濃度測定等、個別に健康栄養相談を行います。

地 区	場 所	時 間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
白 方	白方地区公民館	13時30分～15時	4	2	6	4	1	5	3	7	5	9	6	6
豊 原	豊原農村婦人の家		11	9	13	11	8	12	10	14	12	16	13	13
多度津	地域交流センター		18	16	20	18	22	19	17	21	19	23	20	13
四 箇	四箇地区公民館		25	23	27	25	29	26	24	28	26	30	27	27

高 見	いこいの家	14時30分～	5/12	9/8	11/10
佐 柳	本浦	10時～11時30分	5/29	9/25	11/27
	長崎	13時～14時30分			



高齢者予防接種

	期 間	場 所	内 容	自己負担金	対 象 者
インフルエンザ	10～3月	指定医療機関	季節性インフルエンザワクチン1回	1,200円	満65歳以上の町民 満60歳以上65歳未満の特定該当者
新 型 コ ロ ナ	10～3月		新型コロナワクチン 1回	未定	
肺 炎 球 菌	通 年		肺炎球菌ワクチン 1回	2,500円	満65歳の町民
帯 状 疱 疹	通 年		組換えワクチン 2回 または、生ワクチン 1回	未定	令和7年度において、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上の町民 満60歳以上65歳未満の特定該当者

※健康カレンダーに掲載している検診および行事の実施内容は変更する可能性がありますので、詳細につきましては、広報誌等でご確認くださいよう、お願いいたします。

《お申し込み・お問合せ先》

多度津町健康福祉課 健康増進係 多度津町栄町三丁目3番95号 ☎0877-33-1134