

健康づくり応援コーナー



インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種

図 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125・こども未来課母子保健班 ☎22-9136

流行する前に、予防接種を受けて感染症の発症と重症化を予防しましょう。

○接種期間 ～令和9年2月27日(土)

○接種方法 医療機関での個別接種となります。事前に医療機関にご予約ください。

インフルエンザ

- 対象(接種費用) ▶生後6カ月～中学生 不活化ワクチン(1回1,000円)
▶65歳以上 不活化ワクチン(1回1,500円)
▶2歳～中学生 弱毒生ワクチン(フルミスト点鼻液)(1回2,300円)



詳細はこちら▼



新型コロナウイルス

- 対象(接種費用) ▶65歳以上(1回4,500円)

今月の
特ダネ

ウォーキングを始めてみませんか？

図 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

暑さも和らいだ今からの季節は、食欲の秋と言われ、体重が増加しやすい季節になります。

そこで、おすすめなのは「有酸素運動」です。皮下脂肪や内臓脂肪を燃焼させ、呼吸循環器系の機能の向上が期待される有酸素運動には、ランニング、サイクリング、水泳、エアロビクスダンスなどがあります。その中でも、老若男女問わずだれでも手軽に簡単に始められる有酸素運動が「ウォーキング」です。

健康日本21では64歳以下は1日8,000歩、65歳以上は1日6,000歩が目標として掲げられています。まずは1日10分(約1,000歩)から歩くことを増やすようにしましょう。

ウォーキングの効果

- ▶脂肪燃焼、ダイエット ▶生活習慣病予防 ▶ストレス緩和 ▶筋力、体力の維持

正しいウォーキング方法

- ①肩に力を入れず、リラックスして自然な姿勢で。
- ②歩幅を少し大きめに、下半身をしっかり使って運動効果アップ。
- ③普段より速足で、軽く息が弾む程度のスピードで。

平戸市職場対抗歩数競走大会

平戸市内の企業を対象に、「歩こ〜で！」を活用した職場対抗歩数競走大会が11月に開催されます。上位チームには表彰を行いますので、職場の健康づくりのためにも、多くのみなさんの参加をお待ちしています。

みんなで歩こ〜で！(長崎県市町対抗歩数競走)

長崎県内の各市町対抗でアプリダウンロード率(10月までにダウンロードした人が対象)と平均歩数を競う「みんなで歩こ〜で！」が11月に開催されます。1～3位の市町には、アプリ内のポイントがプレゼントされます。右の二次元コードからアプリをダウンロードして、健康と上位入賞を目指して歩きましょう。

昨年の職場対抗歩数競走大会で優勝した愛の園保育所チーム▼



詳細はこちら▼



一地域でいきいき一通いの場 VOL.111

平戸市内各地域で、週に1回以上、「平戸よかよか体操」や趣味活動を行う住民主体の通いの場を紹介します。

図 長寿介護課高齢者支援班(地域包括支援センター) ☎22-9133

「集まれば話が弾む、三免の仲間の輪」

令和8年4月に活動を始めた、「三免いきいき体操会」。いきいきサロンでつながってきた仲間が新たに集まり、体操と交流を楽しんでいます。

三免いきいき体操会 代表/大山 まゆみ さん

活 動 日/毎週月曜日 午前9時30分～

活動場所/三免地区構造改善センター

開催地区/度島三免地区

特 徴/体操きっかけで話す機会が増えました。シニアカーで通う人もおり、参加意欲が高く、冗談が飛び交う和気あいあいとした集まりです。



「平戸よかよか体操」CD・DVDを無償貸し出し中です！また、平戸市ホームページでも動画を公開しています！

10月のオレンジカフェ日程表

※参加料がかかる場合があります。

平戸市内各地域でオレンジカフェを開設しています。内容は、脳トレ、認知症予防講話、情報交換、茶話会、専門職相談など、事業所ごとに異なります。参加する際は、下表の連絡先に事前にご連絡ください。

名 称	と き	と ころ	連絡先
認知症予防カフェ「とかじん」	10月25日(日) 10:00～12:00	デイサービスセンターとかじん(岩の上町)	デイサービスセンターとかじん(☎23-3388)
介護予防カフェ「毎快Deカフェ」	10月3日(土) 9:00～11:00	木引田介護スクエア内(木引田町)	リハビリ特化型通所介護毎快(☎22-7154)
介護予防カフェ「よろうで喫茶」	10月20日(火) 10:15～12:00	平戸市社会福祉センター(岩の上町)	平戸市社会福祉協議会(☎22-2180)
介護予防カフェ「えつなん」	10月11日(日) 10:00～11:30	ふれあいセンター(紐差町)	代表 濱田(☎090-3850-8153)
介護予防カフェ「なんぶカフェ」	10月22日(木) 10:00～12:00	多目的研修センター(辻町)	平戸市社会福祉協議会(☎22-2180)
認カフェ「いなほ」	10月29日(木) 13:30～15:00	和く話く交流館(生月町)	いなほグループ(☎53-3012)
介護予防カフェ「ゆ〜らり」	10月21日(水) 10:30～12:00	生月高齢者生活福祉センター(生月町)	平戸市社会福祉協議会生月支所(☎53-2615)
介護予防カフェ「ふれあいカフェ」	10月14日(水) 14:00～16:00	大島高齢者生活福祉センター(大島村)	平戸市社会福祉協議会大島支所(☎55-2100)
介護予防カフェ「ニコニコ」	10月1日(木) 13:30～15:00	平戸市福祉保健センター(田平町)	平戸市社会福祉協議会田平支所(☎57-2223)