

運動教室 参加地区募集

問 健康推進課 ☎62-1235

運動教室では、ウォーキングによって、運動の習慣化を目指しています。

これまでに、宇須々木など11地区で実施しました。参加した方からは、『正しいウォーキングフォームが分かった』『健康を守るために生活習慣を考える機会になった』等の感想が聞かれています。日々の運動習慣は、生活習慣病の予防にとっても重要です。ちょっと血圧が高い、ちょっと悪玉コレステロールが高いなど、日々の『ちょっと高い』をそのままにせず、運動習慣や生活習慣について一緒に考えてみませんか。

内容 ●ウォーキング ●健康に関する講話 ●健康運動指導士によるウォーキングフォームの指導 等

回数 全5回 **募集地区** 2地区 (先着)

親と子のよい歯のコンクール表彰

問 健康推進課 ☎62-1235



令和4度で開催された「親と子のよい歯のコンクール」の審査において、次の方が厚生労働省医政局長より優秀者に選ばれました。

穂満 明日美さん、明洋くん

とてつもない賞をいただき、驚いております。これからも、高濃度フッ素を使った歯みがきと、歯科医院での定期メンテナンスを続け、自分の歯を守ります！

乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券

問 健康推進課 ☎62-1235

令和5年度の乳がん検診・子宮頸がん検診の無料クーポン券を発送しました。

乳がん・子宮頸がんは、若い世代での発症が多くなっていますが、早期に発見すれば比較的治療しやすいがんと言われており、定期的な検診受診が重要です。

対象の方は、ぜひこの機会に検診を受け、早期発見に繋がしましょう。

- 対象者** ●乳がん検診 昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれの方
●子宮頸がん検診 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方

有効期限 令和6年1月31日(水)



風しん対策事業

問 健康推進課 ☎62-1235

平成31年4月1日より、公費で風しんの抗体検査および予防接種を実施しています。まず実施機関で抗体検査を受けていただき、検査の結果、十分な量の抗体がない方のみ定期予防接種の対象となります。

対象者 次のいずれにも該当する方

- 宿毛市に住民登録のある、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性
- 今までにこの事業を活用した抗体検査および予防接種を受けてない方

※対象者にはクーポン券を送付しています(有効期限が切れているクーポン券でも、実施期間中は延長して使用できます)。

転入や紛失等でクーポン券をお持ちでない方は、健康推進課までご連絡ください。

実施期間 令和7年3月31日(月)まで **自己負担** 無料

- 実施機関** ●国民健康保険加入の方または社会保険被扶養者の方：宿毛市内各地区で実施する特定健康診査会場
●社会保険加入の方：職場(事業所)健診実施機関 ※詳しくは職場にお問い合わせください。
●全国の受託医療機関