

健康
ポイント
40
ポイント

女性のためのストレッチとリズム体操教室

良い姿勢を意識してストレッチなどで身体をほぐします。また、音楽に合わせてゆっくりと呼吸をしながら体操することで脂肪燃焼効果が得られるだけでなく、冷え性の改善にもなります！

- **と き** 5月13日～7月8日
(7月1日を除く毎週金曜日
全8回)
午後1時15分～3時

- **と ころ**
町体育館 アリーナ
※7月8日のみ保健センター
- **内 容** 健康に関する講話、ストレッチ、リズム体操(健康体操)、ウォーキング、自宅でできる筋力トレーニングなど
- **対 象** 町内在住のおおむね40歳以上の女性の方
※初めての方優先

- **定 員** 30名程度(先着順)
- **講 師**
健康運動指導士 伊藤 敦子氏
いとう あつこ
- **受講料** 1,500円
※初回徴収。受講者の都合で参加ができなくなった場合、受講料は返金しません。
- **申し込み** 5月9日(月)までに保健センターへ(電話申込可)

健康
ポイント
40
ポイント

東部知多温水プールで行う「アクアフィットネス教室」

水中で体を動かすことは、筋力や柔軟性を保ち、若々しい身体づくりに最適です。また膝や腰に持病がある方も、陸上運動より負荷が少なく、無理なく続けられます。

- **と き** 5月20日～7月15日
(7月1日を除く毎週金曜日
全8回)
午前9時30分～11時45分

- **と ころ**
東部知多温水プール
- **内 容** 健康に関する講話、ウォーキング、エクササイズなどの水中運動
- **対 象** 町内在住のおおむね40歳以上の方
※初めての方優先
- **定 員** 30名程度(先着順)

- **講 師**
健康運動指導士 北川 春美氏
きたがわ はるみ
- **受講料** 3,000円(プール代込み)
※初回徴収。受講者の都合で参加ができなくなった場合、受講料は返金しません。
- **申し込み** 5月13日(金)までに保健センターへ(電話申込可)

子宮頸がん予防ワクチン接種

子宮頸がん予防ワクチンは、世界保健機構(WHO)が接種を推奨し、多くの先進国では公的接種とされています。しかし、平成25年6月に厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会検討部会で、子宮頸がん予防ワクチン接種後に特異的にみられる「ワクチンとの因果関係否定できない持続的な疼痛」の

発生頻度などがより明らかになり、適切な情報提供ができるまでの間、定期接種を積極的に勧奨すべきではないとされています。

平成28年3月末現在も、安全性について議論されており、接種勧奨の差し控えが継続されています。今年度、中学1年生(女子)の対象者へ予診票を発送しましたが、子

宮頸がんの有効性とリスクをよく理解し、医師と相談したうえで受けてください。

- **ワクチンの効果**
子宮頸がん全体の50～70%の原因とされる2種類のヒトパピローマウイルス(HPV)の感染予防効果があります。

80歳で歯が20本ある方 募集中！

- **対象** 昭和12年3月31日以前生まれの方(平成29年3月31日時点で80歳以上)で自分の歯が20本以上ある方
※過去の表彰者を除く。
- **応募方法** 4月15日(金)～5月31日(火)までにかかりつけ

- 歯科医で健診を受けてください。かかりつけ歯科医がない方は、次の健診を受けてください。
 - ・ **と き** 4月28日(木)
午後1時30分～2時
 - ・ **と ころ** 保健センター
 - ・ **申し込み** 4月26日(火)まで

- に保健センターへ
- **表彰式** 11月13日(日)産業まつりで表彰予定
※10月下旬に表彰対象者へ案内を送付します。
※本事業は、県歯科医師会の事業です。