

健康・福祉

「無料期限迫る」HPV
ワクチンのキャッチアップ
接種1回目は9月末ま
でに受けましょう！

17歳から27歳の女性の、ヒトパピ
ロームウイルス感染症予防接種（H
PVワクチン）のキャッチアップ接
種は令和7年3月31日までです。

接種は3回必要で、すべて完了す
るには半年間を要するため、接種を
ご希望の方は、9月末までに1回目
の接種を済ませてください。

予診票は町内実施医療機関にあり
ますが、町外で接種を希望される場
合や事前に必要な場合は、左記の二
次元コードより、お申込みください。



キャッチアップ接種対象者＝平成9
年度から平成19年度生まれの女性で
過去にHPVワクチンの接種を合計
3回受けていない方

￥＝無料

問＝健康増進課（保健福祉センタ
ー内）
☎738・3813

保健福祉センターからのお知らせ ～9月から始まります～ 40歳から成人歯科検診



令和5年度の成人歯科検診の受診者183人のうち、「異常なし」と判定された方はわずか27人（14.7%）で、156人（85.2%）の方は歯や歯ぐきに何らかの異常があり、「要指導・要精検」と判定されました。

最後に歯科検診を受けたのは何年前ですか??
『痛みがないから』と放置せず、若いうちからの口腔ケアが大切です！
1本でも多く自分の歯を残して健康に過ごしましょう!!

【歯を失う原因で最も多いのは歯周病です】

歯周病は生活習慣病の1つで心臓病や糖尿病とも深く関連し、40歳以上から急増します。検診は虫歯のチェックだけでなく、自分では気が付きにくい歯ぐきの異常を早期に発見するため、歯周ポケットの検査を実施しています。

お口の健康のために歯科検診を受診し、歯周病の早期発見に努めましょう。

対＝9月1日現在、満40歳以上満70歳以下で年齢が5歳刻みの節目にある方

※9月上旬頃に対象者に受診券を発送します。（40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳）
9月以降の転入の方はお申し出ください。

内＝口腔内検査・歯周組織検査（虫歯の有無、口腔内の検査、歯ぐきの状態、噛み合わせなど）

￥＝500円 70歳以上の方は無料。※免除制度あり（事前に免除申請が必要）

※免除対象：（生活保護世帯の方・町民税非課税世帯の方・身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている方・療育手帳Aの交付を受けている方・療育手帳Bと身体障害者手帳3～6級の交付を受けている方）

所＝町内の委託歯科医院

医療機関名	電話	医療機関名	電話
小原歯科クリニック	738-8217	(医)加藤歯科医院	738-4011
(医)北川歯科医院	738-3307	氷見歯科医院	738-0101
ゆかりデンタルクリニック	738-0171	(医)和田歯科医院	732-2005
おおたわ歯科医院	733-2626	国保診療所	739-0004

実施期間＝9月～令和7年3月

申＝直接、歯科医院にお申し込みください。

問＝健康増進課（保健福祉センター内） ☎738-3813

この機会にぜひ、歯科検診を受けましょう。

“5さい若がえり教室”参加者募集！

「最近、もの忘れやもの覚えが悪くなった・・・」と感じることはありませんか？

足腰の弱りには筋力トレーニングがあるように、脳の衰えには脳を鍛えることが大切です。

鳥取県伯耆町では、日本財団との共同プロジェクトとして「運動」「座学」「知的活動」の3つを組み合わせた「とっとり方式認知症予防プログラム」を実施したところ、参加者の認知機能や身体機能に改善が見られ、介護予防に効果的であると証明されました。体を動かしながら、頭を使うのが特徴です。

このプログラムを使った教室で一緒に楽しく体操・脳トレをし、皆さんで5さい若がえりましょう！！

内＝①運動（30分）



②座学（20分、月1回）



③知的活動（60分）



期間＝10月～3月の毎週木曜日（6カ月間）（午前の部：午前10時～正午、午後の部：午後1時30分～3時30分）

対＝65歳以上の住民の方 各15名 ￥＝無料 所＝保健福祉センター

申込み受付＝9月2日（月）午前9時から地域包括支援センターへ電話※先着順、ただし初回申し込みの方優先。

申・問＝地域包括支援センター ☎733-2800



食育健康教室のご案内 ～第2クール～

無料！

健康な身体づくりには食生活とお口のお手入れがとても大切です。健康を維持したい方、生活を改善したい方、健康にまつわるちょっとためになるお話を聞きに来ませんか？おすすめレシピの試食もあります。※食育健康教室は令和6年度内に3クール実施します。1クール目は終了しました。3クール目は西地区（保健福祉センター）で開催予定です。内容は各クール同じです。

	日時	内容	申込み締切り
第1回	9月20日（金）	講話：認知症を防いで若さを保とう！！	9月18日（水）
第2回	10月31日（木）	講話：筋力UPで転倒予防！！	10月29日（火）
第3回	11月15日（金）	講話：血管イキイキ！！	11月13日（水）

所＝中央公民館 時＝午後1時30分～3時30分

対＝成人の方 講師＝管理栄養士・歯科衛生士

員＝各回16名（申込み順）持＝筆記用具・上履き・水分補給の飲み物

申・問＝保健福祉センター ☎738-3813

申込み受付＝開始：9月2日（月）午前9時～



3回まとめたのお申し込みも大歓迎です



新型コロナワクチン定期接種について



令和6年4月1日以降は、季節性インフルエンザと同様のB類疾病の定期接種として行われます。国の方針により、下記の情報は今後変更となる可能性があります。詳細については、10月号同配チラシや町ホームページなどでお知らせします。

【定期接種の概要】

接種期間	10月1日から12月31日まで
接種回数	1回（初回や追加の区分を設けません。期間内1人1回です）
接種対象	(1)65歳以上の方 (2)60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（身体障害者手帳1級）
接種費用	3,000円（免除制度あり）
ワクチンの種類	未定
接種方法	完全予約制（実施医療機関は調整中）

問＝健康増進課（保健福祉センター内） ☎738-3813

🍴 9月のこども食堂 🍲

食堂名	ゆるりん食堂	コールラビの 寺子屋	ぼんばぼんこども食堂		いきいき食堂	ひがとき食堂
開催日	9月21日	9月28日	9月11日	9月28日	9月4日	9月14日
曜日	土曜日	土曜日	水曜日	土曜日	水曜日	土曜日
時間	正午～午後2時	正午～午後3時	午後3時30分～ 7時	正午～午後3時	午後5時～7時	午前11時～ 午後2時
場所	西公民館	中央公民館	ぼんばぼん		ダイニング 旬	祥雲館ビレッ ジ・エン
住所	光風台5-1-2	余野26	光風台1-9-10		希望ヶ丘5-2- 4	東ときわ台6- 12-8
問合せ 申込み	080-5787-7772 	090-9621-0397 	090-9613-3135 		739-2815	738-3638 733-2302 

問=健康増進課 ☎738-3813

チーズセミナー
健康効果を知って
おいしく楽しむために

チーズにはたくさんの種類があります。知れば知るほど奥深いチーズの世界。骨の健康を維持するためにも欠かせないカルシウムが豊富に含まれるチーズの魅力とその健康効果について学んでみませんか。チーズは好きけどあまりわからない、もっといろいろなチーズを知りたい、色々な食べ方を試してみたいという方のためのセミナーです。健康のため、美味しくいただくため、この機会にぜひご参加ください。

時 10月15日（火）午前11時～午後0時30分（受付は午前10時30分から）

所 保健福祉センター

内 1部 セミナー（チーズの歴史、できるまで、栄養などチーズの魅力のお話）

2部 講話と喫食（7つのタイプのナチュラルチーズとプロセスチーズをおいしく食べるためのノウハウをご紹介します）

講師 雪印メグミルク食コミュニティ

¥1500円 当日集めます。粗品あり

(広告)

告 広



持 筆記用具 飲み物
員 20人（先着順）
申・問 保健福祉センター
☎ 738・3813
申込み受付 9月2日（月）午前9時から
締 9月30日（月）
主催 豊能町食生活改善推進員協議会

9月の相談窓口ーお気軽にご相談くださいー相談は全て無料です

相 談	日 時		相談場所
人権相談	人権擁護委員が、皆さまの人権に関する相談をお受けします。直接、相談場所へお越しください。 問 =住民人権課(☎739-3402)		
	9日(月)	午後1時30分～3時30分	吉川支所
生活人権相談	人権に関する問題や、配偶者や恋人からの暴力、生活に関する悩みごとなどの相談をお受けします。 問 =とよの人権地域協議会(☎743-3964)		
	毎週木・土曜日	午前9時～午後5時 (※施設休館時は休止)	西公民館
	毎週火曜日		ふれあい文化センター
ひとり親家庭などの相談 (要申込み)	就労支援、子育て支援、養育費、離婚前などの相談を、大阪府母子自立支援員がお受けします。電話相談は随時お受けします。 申 =箕面子ども家庭センター生活福祉課(☎737-6878) 問 =福祉相談支援室(☎738-7770)		
障害者(福祉サービス)相談 (要申込み)	申 =福祉相談くすのき(☎752-1831) 問 =福祉相談支援室(☎738-7770)		
	4日(水)	午後1時～4時	保健福祉センター
認知症・介護相談	物忘れ、受診ににくい、受診したがこれからどうしたらいいか迷っているなど、認知症について、本人や家族からの相談をお受けします。 問 =地域包括支援センター(☎733-2800)		
	毎月第1火曜日(要予約)	午後2時～4時(1人30分程度)	地域包括支援センター
行政相談 (要申込み)	国の行政全般について行政相談員が相談や意見・要望を受け付け、公正・中立な立場から関係行政機関に必要なあっせんを行います。 問・申 =広報職員課(☎739-3413)		
	相談日	申込み締切日	午前10時～正午 役場本庁
	18日(水)	13日(金)	
法律相談 (要申込み)	多重債務、訪問販売などの消費者被害、離婚やDVなどの夫婦関係、児童虐待、遺産相続などの法律的な事柄について、大阪弁護士会所属弁護士が相談をお受けします。 問・申 =広報職員課(☎739-3413)		
	相談日	申込み締切日	午後1時～4時 (1人30分) 吉川支所 または電話相談
	10日(火)	6日(金)	
	24日(火)	20日(金)	
障害者雇用相談	就労支援コーディネーターが、就労支援相談をお受けします。 問・申 =農林商工課(☎739-3424)		
	11日(水)	午後1時～5時	保健福祉センター
教育相談	学習や進路・学校生活の悩み、進学資金など、教育全般についての相談を、教育専門主事がお受けします。電話相談も受け付けています。 問 =西公民館 教育相談室(☎738-5399)または義務教育課(☎739-3427)		
	毎週火曜日	午前9時～正午 午後1時～5時	義務教育課 教員相談窓口(豊能町役場1階)
	毎週水・金曜日、第2土曜日		西公民館 教育相談室
	第4土曜日		中央公民館 教育相談室
児童家庭相談	・養護や育成に関することについて。 ・児童虐待に関することについて。 (電話相談も受け付けています) 問 =こども育成課(☎739-3432) 問 =福祉相談支援室(☎738-7770)		
	「ここそら」:子育てなどの相談を臨床心理士がお受けします。 問 =健康増進課(☎738-3813)		
	18日(水)	午前10時～午後4時	保健福祉センター
お困りごと相談	身近なことで相談したいときは、担当の民生委員・児童委員をご紹介します。 問 =福祉課(☎739-3420)		

(広告)

広告

(広告)

広告