

はんだ健康かわら版

はんだ健康
マイレージ

はんだ健康マイレージ2024

1クールあたり2回
参加できます♪

- A健診ポイント(40P以上必須)
B実践ポイント(30P以上必須)
C参加ポイント

計100Pで、
素敵な特典と交換！



詳細はこちら↓



特典交換期間内にチャレンジシートを半田市役所健康課へご提出ください。

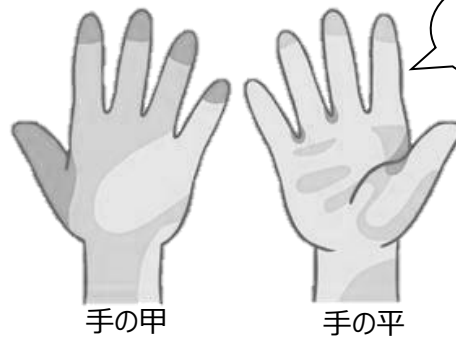
【特典交換期間(第2クール)】 令和6年11月1日(金)～令和7年3月31日(月)

新型コロナウイルス感染症と インフルエンザの同時流行に注意！

続けよう感染対策！

- ◎手洗い(特に食事前・帰宅時)
石鹸を使って30秒かけて洗えば、
ウイルスは1万分の1に！

- ◎マスクの着用・咳エチケット
マスクは、鼻から顎までしっかり覆う。
咳・くしゃみはハンカチやティッシュで
受けて、手で受けない。



- ◎室内は、室温18℃・湿度40%以上に保ち、こまめな換気を

免疫力を高めよう！

- ◎バランスの良い食事 ◎十分な睡眠
◎適度な運動 ◎からだを温める



インフルエンザの予防接種は流行期前に！

インフルエンザワクチンの効果は、接種後約2週間～5か月程度です。
流行期前の12月中旬までに接種しましょう。





冬の催しのご案内



※令和7年3月までの日程を掲載

はんだ健康
マイレージ

<女性の健康講座 ～更年期との付き合い方～>

助産師から、更年期の症状についてセルフケア方法を学べる講座です。
簡単な運動も行います。

対 象:半田市在住の女性 日 時:12月16日(月)14:00～15:30

場 所:アイプラザ半田 小ホール 費 用:無料 申込み:要

申込はこちら↓

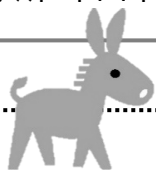


<ストレスかな?と思ったら、…>

5分でお疲れ度がチェックできます。チェック票の記入と、唾液を取って測定するだけ♪

対 象:半田市在住の方 日 時:12月25日(水)、令和7年2月26日(水)14:00～15:30

場 所:半田市役所1階⑤健康課窓口 費 用:無料 申込み:不要



認知症の支援



<ご家族応援プロジェクト>

日頃の介護の話をしたり、専門職と一緒に認知症について学びませんか？

対 象:初期の認知症の方を介護しているご家族の方(ご本人の参加も可)

費 用:無料※ 申込み:不要

	会 場	日 時	備 考
入門編『認知症の基本的な知識、対応方法について』	半田市役所 4階402会議室	令和7年2月18日(火) 13:30～14:30	 この日は男性介護者のみ ご参加できます。
		令和7年3月4日(火) 10:30～11:30	
地域編『介護者の心も大事にしよう』	カフェ安昌堂 (御幸町20)	12月14日(土) 10:30～11:30	※飲食をされる場合は飲食 費がかかります

<認知症介護家族交流会>

介護の仲間同士で素直な気持ちを語り合いませんか？

ここで話した秘密は守られます。安心してご参加ください。

対 象:認知症のご家族の介護をしている方

日 時:毎月第1金曜日(12月6日、令和7年1月10日、2月7日、3月7日) 10:00～12:00

場 所:半田市役所 3階303会議室

費 用:無料 申込み:不要

↳ この日は、医師による勉強会を同時開催します



詳細はこちら→



半田市ホームページ
「認知症の支援について」

プラチナカフェに行ってみませんか？



認知症の方やご家族が
安心して過ごせる居場所です。
専門職や介護経験者に
相談できる場所でもあります。

