

はんだ健康かわら版

令和7年度
春・夏号



4～8月の教室・イベントのご案内

詳細はこちら↓

<認知症介護家族交流会>

認知症のご家族を介護している方々の交流会です。秘密は守られますのでご安心ください。
費用:無料 申込み:要 場所:4・5月は市役所301会議室、その他は303会議室
日時:4月4日、5月9日、6月6日、7月4日、8月1日(すべて金)10:00~12:00



<はなまる先生養成講座>

「脳とからだのトレーニング教室」を支援する有償ボランティアの養成講座です。
対象:概ね65歳までの6か月継続して活動できる方
費用:無料 申込み:要 ※4月30日(水)
場所:市役所4階大会議室 日時:5月1日(木)13:00~16:45



<脳とからだのトレーニング教室>

読み書き・計算やコグニサイズを行う認知症予防のための教室です。
対象:65歳以上 費用:体験会は無料!教室は全24回3,600円(教材費)
申込み:要 場所:山之神共集館 日時:【体験会】5月19日(月)9:30~10:30



<ご家族応援プロジェクト>

ご家族の物忘れが気になる方、これから認知症の方の介護が始まる方が対象の講座です。
費用:無料 申込み:不要 場所:市役所402会議室
日時:【入門編】認知症のご家族への対応方法
5月20日(火)13:30~14:30、7月15日(火)13:30~14:30



<認知症サポーター養成講座>

認知症を正しく知り、当事者を地域で見守る「認知症サポーター」になれる講座です。
費用:無料 申込み:要 場所:市役所4階大会議室 日時:5月28日(水)13:30~15:00



<動ける身体づくり教室>

運動初心者向けの教室です。まずは体をほぐすことから始めましょう!
対象:半田市在住の65~75歳くらいの方 費用:無料 申込:要 ※5月2日(金)
場所:半田市体育館 日時:【全5回】5月16・23・30日、6月6・13日(毎週金曜日)
13:30~15:00 ※5月23日・30日は13:00~食事のワンポイント講座(30分)



<第40回 さわやかフェスティバル>

誰でも楽しくできる体操を座って行います。お楽しみ抽選会も開催!
簡単な健康チェックもできますので、ぜひ誘い合ってお越しください。
費用:無料 申込み:不要
場所:さくら小学校体育館 日時:5月24日(土)9:45~11:30



<健康相談日>

健康に関する悩み事に、保健師・管理栄養士・歯科衛生士等が対応します。
費用:無料 申込み:要 場所:市役所健康課 日時:左ページ参照



<こころの保健室>

悩み事を、保健師・公認心理師に相談しませんか?ご家族の相談もできます。
費用:無料 申込み:要 日時:左ページ参照



<歯の健康センター(無料歯科健診)>

歯科健診・相談、歯列矯正相談、フッ素塗布(小学生以下)、かむ力測定(成人のみ)を実施します。
費用:無料 申込み:不要 日時:6月8日(日)9:30~12:00





健康情報コーナー



受けよう!半田の健診・検診

特定健康診査(40~74歳で、半田市国民健康保険被保険者)
または
後期高齢者医療健康診査(後期高齢者医療制度加入者)

期間:5月23日(金)~10月14日(火) 費用:無料
★詳細は、市報5月号または5月にお送りした受診券をご確認ください。

半田市ホームページ
「各種健診・検診」



住民健診(15歳以上で、他で健診を受ける機会のない方)

日時・会場:市報9月号またはQRコードからご確認ください。 費用:無料
※一部会場で健康相談・ストレスチェックを実施します。

がん検診(20歳以上の方)

期間:5月23日(金)~2月28日(土)
★詳細は、市報5・10月号またはQRコードからご確認ください。

歯周病検診(20.25.30.35.40.45.50.55.60.65.70歳の方)

期間:6月2日(月)~12月27日(土) 費用:無料
★詳細は、市報5月号またはQRコードからご確認ください。

带状疱疹予防接種

助成制度がはじまります

<対象>

- ・令和7年度に65・70・75・80・85・90・95歳・100歳になる方
- ・令和7年度に60~64歳になる方でヒト免疫不全ウイルスにより身体障がい者手帳1級程度の障がいのある方
- ・令和7年度に限り、100歳以上の方

<個人負担金>

生ワクチン 2,500円

組換えワクチン 6,400円/回

※市民税非課税・生活保護受給世帯の方は健康課へ事前申請により免除

接種場所・持物など詳細はこちら→
または市報4月号



熱中症を予防しよう!

熱中症患者は年々増えています。

水分をこまめにとり、暑い日はエアコンを使って涼しい室内で過ごしましょう!

熱中症予防行動はこちら→
声をかけあいましょう!



知ってますか? クーリングシェルター

危険な暑さから避難できる場所として市が指定した施設で、「熱中症特別警戒アラート」発表時に開放されます。

市内施設一覧、詳細はこちら→



はんだ健康マイレージ2025



対象:15歳以上の市内在住・在勤・在学の方

アプリで参加

iPhoneの方



Androidの方



チャレンジシートで参加

公共機関、医療機関などに
設置しています。

ホームページから印刷も
できます。



ポイントがたまったら市役所で特典と交換♪

引換期間:6月2日(月)～令和8年3月31日(火)※期間中、2回まで交換できます。

引換場所:市役所1階健康課

「健康体操同好会」に参加しよう!

体験無料!

運動したいな、と思っても、
何から始めたらいいかわからない…ということはありませんか?

同好会には、半田市健康づくり連絡協議会の健康づくりリーダーがいるので、
体力に自信のない方、運動経験のない方も安心してご参加いただけます。

ご自身にあった同好会が
きっと見つかります☆



まずは健康課に
お問合せください。



かんで歯と体の健康づくり



ひとくち30回
よくかもう

お子さまから高齢者の方まで、食事をよくかんで食べることで、良いことがたくさん!

脳の働きが活発になる

- ・血流が良くなり、脳の発達や記憶力、集中力が高まる
- ・認知症予防
- ・リラックス効果



肥満を予防する

- ・満腹感が得られ、食べ過ぎを抑制する
- ・ダイエット効果
- ・メタボ予防



味覚が発達する

食べ物の形や固さを感じることができ、味がよくわかるようになる



歯が健康になる

- ・よくかむと唾液がたくさん出ること、むし歯や歯周病予防になる
- ・口臭予防



言葉の発音をはっきりする

- ・口のまわりの筋肉やあごが発達することで、言葉の発音がしやすくなる
- ・表情がゆたかになる



胃腸が活発になる

消化液がたくさん分泌され、栄養をバランスよく吸収する



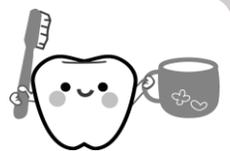
全身の体力向上

よくかむことで全身の体力を向上させ、頑張る力が出る



歯と体の健康のために

- ①よくかんで食べよう
- ②食後は歯をみがこう
- ③定期的に歯科健診を受けよう



健康づくりカレンダー

健康に関するイベントの日程一覧です。

特定健康診査、 後期高齢者医療健康診査	令和7年5月23日(金)～令和7年10月14日(火) ※詳細は5月発送の受診券または市報5月号
がん検診	令和7年5月23日(金)～令和8年2月28日(土) ※詳細は市報5月号
はんだ健康マイレージ 特典の引換期間	令和7年6月2日(月)～令和8年3月31日(火) ※詳細は市報4月号
クーリングシelter実施期間	令和7年4月23日(水)～令和7年10月22日(水) ※詳細は市報6月号

4月	4日(金)	認知症介護家族交流会 10:00～12:00	市役所301会議室	-
	9日(水)	こころの保健室(公認心理師) 17:00～19:00	市役所健康課等	要予約
	10日(木)	健康相談日(在宅医療・介護の相談も可) 10:00～12:00	市役所健康課	要予約
	14日(月)	こころの保健室(公認心理師) 10:00～12:00	市役所健康課等	要予約
	16日(水)	健康相談日 13:00～15:00	市役所健康課	要予約
	23日(水)	こころの保健室(保健師) 13:30～16:30	市役所健康課等	要予約

5月	1日(木)	はなまる先生養成講座 13:00～16:45	市役所4階大会議室	要予約
	8日(木)	健康相談日(在宅医療・介護の相談も可) 10:00～12:00	市役所健康課	要予約
	9日(金)	認知症介護家族交流会 10:00～12:00	市役所301会議室	-
	12日(月)	こころの保健室(公認心理師) 10:00～12:00	市役所健康課等	要予約
	16日(金)	動ける身体づくり教室(以後毎週金曜日)全5回 13:30～15:00	半田市体育館	要予約5/2㍻
	19日(月)	脳とからだのトレーニング教室体験会	山之神共集館	要予約
	20日(火)	ご家族応援プロジェクト【入門編】 13:30～14:30	市役所402会議室	-
	21日(水)	健康相談日 13:00～15:00	市役所健康課	要予約
	24日(土)	さわやかフェスティバル 9:45～11:30	さくら小学校体育館	-
	28日(水)	認知症サポーター養成講座 13:30～15:00	市役所4階大会議室	要予約
28日(水)	こころの保健室(保健師) 13:30～16:30	市役所健康課等	要予約	

6月	5日(木)	ご家族応援プロジェクト【地域編】 14:30～15:30	市役所402会議室	-
	6日(金)	認知症介護家族交流会 10:00～12:00	市役所303会議室	-
	8日(日)	歯の健康センター(無料歯科健診) 9:30～12:00	市役所4階大会議室	-
	9日(月)	こころの保健室(公認心理師) 10:00～12:00	市役所健康課等	要予約
	11日(水)	こころの保健室(公認心理師) 17:00～19:00	市役所健康課等	要予約
	12日(木)	健康相談日(在宅医療・介護の相談も可) 10:00～12:00	市役所健康課	要予約
	18日(水)	健康相談日 13:00～15:00	市役所健康課	要予約
25日(水)	こころの保健室(保健師) 13:30～16:30	市役所健康課等	要予約	

7月	4日(金)	認知症介護家族交流会 10:00～12:00	市役所303会議室	-
	10日(木)	健康相談日(在宅医療・介護の相談も可) 10:00～12:00	市役所健康課	要予約
	14日(月)	こころの保健室(公認心理師) 10:00～12:00	市役所健康課等	要予約
	15日(火)	ご家族応援プロジェクト【入門編】 13:30～14:30	市役所402会議室	-
	16日(水)	健康相談日 13:00～15:00	市役所健康課	要予約
	23日(水)	こころの保健室(保健師) 13:30～16:30	市役所健康課等	要予約
__日()	ご家族応援プロジェクト【地域編】 14:30～15:30	市役所402会議室	-	

8月	1日(金)	認知症介護家族交流会 10:00～12:00	市役所303会議室	-
	13日(水)	こころの保健室(公認心理師) 17:00～19:00	市役所健康課等	要予約
	14日(木)	健康相談日(在宅医療・介護の相談も可) 10:00～12:00	市役所健康課	要予約
	18日(月)	こころの保健室(公認心理師) 10:00～12:00	市役所健康課等	要予約
	20日(水)	健康相談日 13:00～15:00	市役所健康課	要予約
	27日(水)	こころの保健室(保健師) 13:30～16:30	市役所健康課等	要予約