

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。

9月	9月3日	(水)	脳とからだのトレーニング教室(体験会)	10:00~11:00	神戸公民館	要予約
	9月5日	(金)	脳とからだのトレーニング教室(体験会)	10:00~11:00	みらいてらす	要予約
	9月5日	(金)	認知症家族交流会	10:00~12:00	会議室303	-
	9月8日	(月)	こころの保健室(公認心理士)	10:00~12:00	市役所健康課 等	要予約
	9月9日	(火)	脳とからだのトレーニング教室(体験会)	13:30~14:30	亀崎公民館	要予約
	9月10日	(水)	脳とからだのトレーニング教室(体験会)	13:00~14:00	フレンド乙川	要予約
	9月11日	(木)	健康相談	10:00~12:00	市役所健康課	要予約
	9月17日	(水)	健康相談	13:00~15:00	市役所健康課	要予約
	9月24日	(水)	こころの保健室(出張)	10:00~13:00	図書館 エントランスホール	要予約
9月28日	(日)	認知所サポータ養成講座	9:30~11:00	瀧上工業雁宿ホール 2階第1・2会議室	要予約	
	(日)	はんだ認知症キラキラオレンジフェス2025 ~いつまでも、私らしく、いきいきと~	10:00~13:00	瀧上工業雁宿ホール 1階講堂、2階第1・2会議室	-	

10月	10月3日	(金)	認知症家族交流会	10:00~12:00	会議室303	-
	10月6日 10月20日 10月27日	全て (月)	女性の心と身体ほぐし教室(連続講座)	13:30~15:00	青山武道館 大道場	要予約
	10月8日	(水)	健康サポーター養成講座	13:30~15:30	会議室402	-
	10月8日	(水)	こころの保健室(公認心理士)	17:00~19:00	市役所健康課 等	要予約
	10月9日	(木)	健康相談	10:00~12:00	市役所健康課	要予約
	10月14日	(火)	住民健診	9:00~11:30	成岩公民館	-
				13:30~16:00	医師会(神田町)	-
	10月15日	(水)	はんだっこバランスチェック	午前中	はんだっこ プレイランド前	-
	10月15日	(水)	健康サポーター養成講座	13:30~15:30	大会議室	-
	10月15日	(水)	健康相談	13:00~15:00	市役所健康課	要予約
	10月18日	(土)	住民健診	9:00~11:30	市役所	-
				13:30~16:00	医師会(雁宿)	-
	10月20日	(月)	こころの保健室(公認心理士)	10:00~12:00	市役所健康課 等	要予約
	10月20日	(月)	住民健診	9:00~11:30	向山公民館	-
				13:30~16:00	宮池会館	-
	10月21日	(火)	ご家族応援プロジェクト 入門編	13:30~14:30	会議室402	-
	10月22日	(水)	健康サポーター養成講座	13:30~16:00	会議室402	-
	10月26日	(日)	住民健診	9:00~11:30	亀崎公民館	-
				13:30~16:00	乙川公民館	-
	10月29日	(水)	こころの保健室	13:30~16:30	市役所健康課 等	要予約
10月31日	(金)	住民健診	9:00~11:30	有脇公民館	-	
			13:30~16:00	上池公民館	-	

11月	11月1日	(土)	お達者料理教室	9:30~13:00	亀崎公民館	要予約
	11月5日	(水)	住民健診	9:00~11:30	神戸公民館	-
				13:30~16:00	住吉公民館	-
	11月6日	(木)	協和保育園バランスチェック	午前中	協和保育園	-
	11月7日	(金)	乙川幼稚園バランスチェック	午前中	乙川幼稚園	-
	11月7日	(金)	認知症家族交流会	10:00~12:00	会議室303	-
	11月10日	(月)	こころの保健室(公認心理士)	10:00~12:00	市役所健康課 等	-
	11月10日	(月)	8020表彰式	13:00~15:30	市役所 大会議室	-
	11月13日	(木)	健康相談	10:00~12:00	市役所健康課	要予約
	11月18日	(火)	ご家族応援プロジェクト 応用編	13:30~14:30	会議室402	-
	11月19日	(水)	健康相談	13:00~15:00	市役所健康課	要予約
	11月19日	(水)	青山児童センターバランスチェック	午前中	青山児童センター	-
	11月26日	(水)	こころの保健室	13:30~16:30	市役所健康課 等	要予約
	11月下旬	未定	たいようの家バランスチェック	未定	たいようの家(調整中)	-

はんだ健康かわら版 令和7年度 秋号

9～11月の教室やイベントなどご案内

<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：不要 場所：市役所3階303会議室
日時：9/5、10/3、11/7(すべて金) 10:00～12:00



<脳とからだのトレーニング教室>

読み書き・計算とコグニサイズなどで脳とからだを元気にする6か月間の教室です。
費用：無料(体験会) ※体験会后、6か月間の教室に参加される場合は教材費が必要です。
申込み：要 時間・場所：4ページをご覧ください。
体験会の日時：9/3(水)、9/5(金)、9/9(火)、9/10(水)
※6か月間(全24回)の教室の日程などの詳細は、右のQRコードからご覧いただけます。



<女性の心と身体ほぐし教室>(連続講座)

疲れをとるために身体と心の両方をほぐす全3回の健康づくり教室です。
費用：200円(保険料含む。初回に徴収します。) 申込み：要 場所：青山武道館 大道場
日時：①10/6、②10/20、③10/27(すべて月) 13:30～15:00



<健康サポーター養成講座>

地域の人が健康になるための活動を行う「健康サポーター」になるための講座です。
費用：無料 申込み：要 場所：市役所4階402会議室(10/15のみ4階大会議室)
日時：10/8、10/15、10/22(すべて水) 13:30～15:30(10/22のみ16:00まで)



<ご家族応援プロジェクト>

認知症の方がいるご家族向けに、認知症の方との接し方などについて知ることができる講座です。
費用：無料 申込み：不要 場所：市役所4階402会議室
日時：【入門編】10/21(火) 13:30～14:30 【応用編】11/18(火)13:30～14:30



<お達者料理教室>

管理栄養士と地域ボランティア「食改さん」による、シニア世代に必要な栄養や、手軽に作ることができる献立について学べるミニ講座と料理教室です。
費用：無料 申込み：要 場所：亀崎公民館
日時：11/1(土) 9:30～13:00(受付開始 9:15～)



<健康相談日>

健康に関する悩みに保健師、管理栄養士など専門職が対応します。
費用：無料 申込み：要 場所：市役所健康課
日時：4ページをご覧ください。



<こころの保健室>

保健師、公認心理師が心の悩みをうかがいます。ご家族の相談もできます。
費用：無料 申込み：要 場所：市役所健康課
日時：4ページをご覧ください。



健康情報コーナー



はんだ認知症キラキラオレンジフェス2025

～いつまでも、私らしく、いきいきと～

9月は世界アルツハイマー月間です。誰でも認知症になる可能性はあります。半田市では、認知症について関心を持ち、正しく知るためのイベントを開催します。今年のテーマは、「認知症の予防について」「認知症になっても自分らしく過ごす」です。



▲半田市HP
「はんだ認知症
キラキラ
オレンジフェス」

日時

9月28日(日) 10:00～13:00

※認知症サポーター養成講座は9:30～11:00

場所

瀧上工業雁宿ホール 1階講堂、2階第1・第2会議室

【2階 第1・第2会議室】

9:30～11:00 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく知り、認知症の方とご家族を地域で見守り支える「認知症サポーター」になりませんか？

認知症サポーター養成講座は

事前申し込みが必要です。

申し込みは右のQRコード

または健康課へ。



【1階 講堂 舞台ブース】

11:10～11:55 今日からできる脳活習慣！脳を元気にする方法

自宅でもできる簡単な認知症予防の方法を学べます。
講師 (株)公文教育研究会 学習療法センター

12:00～12:30 コグニサイズしよう！

認知機能と運動を組み合わせた認知症予防のためのエクササイズが体験できます。
協力 半田市健康づくり連絡協議会

【1階 講堂 体験ブース】

10:00～13:00 プラチナカフェについて知ろう！

「プラチナカフェとは何か」や、市内8か所あるプラチナカフェについて紹介します。コーヒーまたはお茶を1杯無料で提供します。

他にも

無料健康チェック
血管年齢や骨密度を
測ることができます。

市内介護施設や事業所
を紹介。介護保険サービス
の相談もできます。

スタンプラリーで
オリジナルエコバック等が
当たるくじに挑戦できます。

半田市住民健康診断が始まります

対象 満15歳以上の方（他で健康診断を受ける機会のない方）

費用 無料

内容 ①胸部レントゲン(結核健診) ②血液検査 ③血圧 ④検尿
※満40歳以上の方は①のみ受けられます

下記の日時・会場にお越しください（予約不要）

日程	9:00～11:30	13:30～16:00
10月14日(火)	成岩公民館 ★	医師会(神田町) ★
10月18日(土)	市役所	医師会(雁宿)
10月20日(月)	向山公民館 ★	宮池会館 ★
10月26日(日)	亀崎公民館	乙川公民館
10月31日(金)	有脇公民館	上池公民館
11月5日(水)	神戸公民館 ★	住吉公民館 ★

★の会場は、健康相談・ストレスチェックを実施します。



▲半田市HP
「令和7年度
住民健康診断」

1年に1度は
健診を受けよう！



9月1日は「防災の日」

災害時は、停電でエアコンが使えなかったり、食事が十分にとれなかったり、精神的ストレスがたまったりと、普段と異なる状況に置かれます。

そのため、さまざまな健康被害のリスクが高くなることが予想されます。

いざという時に備え、防災グッズの準備をしましょう。

すでに用意している家庭は防災の日を機に、備蓄の不足や期限切れの品がないか確認しましょう。

災害用の備蓄品の例

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 照明器具 |
| <input type="checkbox"/> 食料 | <input type="checkbox"/> 医薬品 |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシやウェットティッシュ
などの衛生用品 | <input type="checkbox"/> カイロや小型扇風機などの
季節用品 |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | <input type="checkbox"/> 笛やポリ袋などの小物類 |
| | <input type="checkbox"/> ラジオなどの情報収集ツール |

多めに買って期限が切れそうなものから消費、買い足していく

ローリングストックがおすすめです。



お酒との上手なお付き合い

お酒は「百薬の長」である一方、過ぎれば「万病のもと」になります。ポイントを押さえて上手にお付き合いしましょう。

ポイント① 飲みすぎない

節度ある飲酒量は、アルコール換算で約20g/日

となっています。アルコール換算は、

【量(ml)×アルコール度(/100)×0.8】

でわかります。まずは少なめを意識しましょう。

ポイント② 負担をかけない

アルコールは小腸に入ると急激に吸収されるため、心臓や肝臓などに負担をかけます。たんぱく質や食物繊維と一緒に摂ると、吸収が緩やかになるため負担を減らせます。間に水分を取り入れることも忘れずに。



ポイント③ 無理・無茶はしない

体内でアルコールを分解できる酵素の量や働きには個人差があります。その酵素の働きが弱い人はアルコール依存症や食道・咽頭がんになりやすいため注意が必要です。

お酒を無理して飲むこと、飲ませることは危険です。人もお酒も節度を持って、良い関係でお付き合いしましょう。



11月30日は「人生会議の日」

人生会議とは、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族などや医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」のことです。

厚生労働省では、11月30日(いい看取り・看取られ)を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としています。

Q. 具体的に何を話せばいいの？

A. 以下のことを話し合うと良いでしょう。

- **どんな最後を迎えたいか**
…どこで、何をして過ごしたいか など
- **どのような医療やケアを受けたいか**
…延命治療の有無、痛みの緩和方法 など
- **大切にしている価値観**
…大切にしたいこと、してほしくないこと など
- **誰に自分の意思を託すか**
…自分で意思を伝えられなくなったときに、代わりに判断してくれる人を決めておく。

話し合った内容はメモに残したり、エンディングノートに記して、身近な人と共有しておきましょう。

