



高齢者向け予防接種

インフルエンザと新型コロナワクチンの定期予防接種が始まります。接種を希望する人は早めに申し込んでください。

- ▶対象
- ・65歳以上の人
 - ・60歳以上65歳未満で、一定の障害や免疫疾患がある人
- ※詳細はホームページを確認してください。

- ▶料金
- ・インフルエンザワクチン 無料
 - ・新型コロナワクチン 3,500円
- ※生活保護受給者は無料。

▶接種期間 10月1日(木)～来年3月31日(木)

▶場所 市の指定する医療機関

- ▶申込方法 接種医療機関に電話で申し込み
- ▶問い合わせ
健康増進課 ☎0287(62)7197



【健康被害救済制度について】

一般的に予防接種では、副反応による健康被害が生じることがあります。極めて稀ではあるものの、被害を完全に無くすことはできないことから、救済制度があります。

心のサポーター養成講座



身近な人のこころの不調や変化に気づき、必要な支援につなぐための基礎知識を学びます。受講修了者には厚生労働省発行の認定証(電子)を交付します。

- ▶とき 10月21日(木) 午後2時～4時
- ▶ところ 栃木県那須庁舎(大田原市本町2-2828-4)
- ▶対象 那須塩原市民、大田原市民および那須町民
- ▶料金 無料
- ▶定員 100人
- ▶申込方法 申込フォームから申し込み
- ▶申込期限 10月9日(金)
- ▶問い合わせ
県北健康福祉センター ☎0287(22)2259



申込フォーム

今の数値が明日のヒント！^{たいそせい}体組成測定＆健康イベント

健康へのはじめの一步は自分のカラダを知ることから。筋肉量、体脂肪率等の体組成を測定する健康イベントを開催します。自分のカラダを「見える化」してみませんか？

※単発での参加も可能です。

※体組成は素足で測定します。着脱しやすい靴と靴下で来てください。

- ▶第1回
- ▶内容 体組成測定、血管年齢測定、肌質測定など
- ▶とき 10月11日(日) 午後1時30分～3時30分
- ▶ところ 市図書館みる さくしード・ツグナラホール
- ▶対象 18歳以上の市民
- ▶料金 無料 ▶申し込み 不要



- ▶第2回
- ▶内容 体組成測定、工場見学、ベジチェック(野菜摂取量推定機)
- ▶とき 11月3日(祝火) 午後1時30分～3時30分
- ▶ところ カゴメ株式会社那須工場(西富山30)
- ▶対象 小学生以上の市民
- ▶定員 40人(先着)
- ▶料金 無料
- ▶申込方法 どこでも窓口(オンライン)で申し込み
- ▶申込期間 10月4日(日)～27日(火)

- ▶問い合わせ
健康増進課 ☎0287(63)1100



どこでも窓口

介護予防筋力トレーニング教室参加者募集



最近体力の衰えを感じたり、転びやすくなったりしていませんか。温水プールや安全なマシンを使ってからだを動かしましょう。

- ▶内容・とき
- ・マシン 12月3日～来年3月11日の毎週月・木曜日
 - ・プール 12月1日～来年3月9日の毎週火・金曜日
- ▶ところ 市シニアセンター
- ▶対象 介護認定を受けていない65歳以上の市民
- ▶料金 1回当たり300円
- ▶定員 マシン各コース10人、プール各コース12人
※定員を超えた場合は抽選。
- ▶申込方法
申込用紙に記入し、市シニアセンターに来所して申し込み
- ▶申込期限 10月30日(金)
- ▶申し込み・問い合わせ
市シニアセンター ☎0287(73)2210

乳がん予防～乳房を意識する生活習慣～

乳がんは日本人女性の生涯で9人に1人がかかる身近な病気です。日頃から自分の体を知ること、早期発見・早期治療に繋げることができます。その方法の1つ、乳房を意識する生活習慣「プレスト・アウェアネス」の4点を紹介します。

【プレスト・アウェアネスの4つのポイント】

- ①自分の乳房の状態を知る
- ②乳房の変化に気を付ける
- ③変化に気づいたらすぐに医師に相談する
- ④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

- ▶問い合わせ
健康増進課 ☎0287(63)1100



那須赤十字病院マイタウンまつり2026



「マイタウン・マイホスピタル～地域に根ざし、ともに歩み、心ふれあう病院に～」の基本理念のもと、地域の人たちに医療について親しみをもってもらうためのイベントを開催します。お仕事体験やドクターカーの展示、ダンスステージなど、楽しい催しがたくさんあります。

- ▶とき 10月18日(日) 午前10時～午後3時
- ▶ところ 那須赤十字病院(大田原市中田原1081-4)
- ▶対象 どなたでも
- ▶問い合わせ
那須赤十字病院マイタウンまつり2026事務局
☎0287(23)1122