

第2回まちウォーク × 八幡ふれあいマルシェ

(八幡中央病院主催)

受付 11月18日(土) 午前9時~正午

※予約不要。直接ご来場ください。



ウォーキングマップは当日配布します



東高野街道周辺に設けた2つのコース(3.9km、5.8km)から1つを選び、歩くウォーキングイベント「まちウォーク」を実施します。
また、やわた未来いきいき健康プロジェクト参加者には、特別ポイントを付与します。健康で幸せになれるイベントにぜひご参加ください。

第2回まちウォーク

■日にち 11月18日(土)
■受付時間 午前9時~正午

- ※雨天決行。警報発令時は中止。
- 発着点 介護老人保健施設梨の里駐車場(八幡中央病院の東隣)
- 参加手順
- ① 集合場所でスタッフからマップを受け取り、ルートに沿って歩く
- ② 集合場所ですれ違ったポイント(みらいき参加者にはポイントも)を受け取る
- 注意事項 本イベント用の駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください。

同時開催! 八幡ふれあいマルシェ

介護老人保健施設梨の里駐車場および敷地内で、八幡中央病院主催の健康イベント「八幡ふれあいマルシェ」が同時開催されます。第2回まちウォークと合わせて、ぜひご参加ください。

- 時間 午前10時~午後3時
- 内容
- ▶健康チェック
- ▶飲食コーナー
- ▶健康体操
- ▶お楽しみ抽選会 など

健幸マルシェを開催

9月に続き、健康づくりを意識するきっかけになる健康イベントを開催します。

- 場所 生涯学習センター
- 内容
- ▶カラダいろいろ測定会
- ▶血管年齢測定と野菜の過不足を測定するベジチェックを実施
- ▶今からはじめる筋トレ講座体験会
- ▶セラバンドを用いた筋トレの体験会を実施
- ▶12日(日)2階
- ▶近所筋トレ体験会
- ▶DVDを見ながら筋トレする市事業の体験会
- ▶カラダいろいろ測定会
- ▶11日の内容と同様です。

第37回歯のひろば

歯に関するあらゆる相談に応じる歯のひろばを開催します(費用無料。予約不要)。

- 日時 11月5日(日) 午前10時~正午
- 場所 文化センター4階小ホール
- 内容 歯の健診および相談、入れ歯・歯並び・歯周病相談
- ※フッ素塗布やブラッシング指導の代わりに、2歳以上の未就学児のお子さんには、市内協力歯科医療機関で使える「フッ化物塗布券」を配布します。
- 特別講演 「知っていますか? 健康寿命延伸

歯に関するあらゆる相談に応じる歯のひろばを開催します(費用無料。予約不要)。

- 日時 11月5日(日) 午前10時~正午
- 場所 文化センター4階小ホール
- 内容 歯の健診および相談、入れ歯・歯並び・歯周病相談
- ※フッ素塗布やブラッシング指導の代わりに、2歳以上の未就学児のお子さんには、市内協力歯科医療機関で使える「フッ化物塗布券」を配布します。
- 特別講演 「知っていますか? 健康寿命延伸

新型コロナワクチン令和5年秋開始接種について

初回(1・2回目)接種が完了した5歳以上の方は、1回の追加接種が受けられます。接種ワクチンはオミクロン株XBB系統対応ワクチン対応のものを使用します。
※本ワクチン接種は任意です。接種

- を受けるか受けないかはご自身で判断してください。
- 接種券について
- ① 6カ月~11歳の人
- 新たに接種券は発送しないため、必要な人は市コールセンター(☎0570-056-786)まで申請してください。
- ② 12歳以上の人
- 対象者(最後の接種から接種間隔が経過した人)に発送している接種券(桃色)を使用してください。

※接種医療機関や予約方法は、接種券に同封の「接種ガイド」でご確認ください。
■未接種の人へ
未接種の人で追加接種を受けたい場合は、すでに送付済みの接種券を使って初回接種を済ませてください。

「こころの体温計」「こころの悩み相談機関」

気軽にこころの健康状態をチェックできるシステム「こころの体温計」を導入しています。パソコンやスマホから簡単な質問に答えることで、ストレス度や落ち込み度などのこころの状態をチェックできます。
利用料無料(通信料は自己負担)で、個人情報の入力も不要です。ご自身や家族、大切な人のこころのケアにお役立てください。

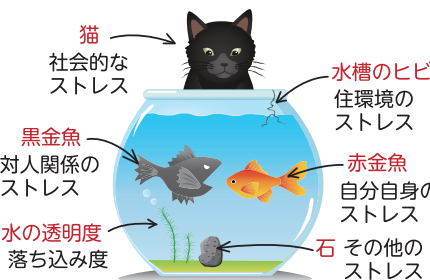
■利用方法

- ▶パソコンをご利用の方はこちら URL (<https://fishbowlindex.jp/yawata/demo/index.pl>)
- ▶スマートフォンをご利用の方は右記QRコードからアクセスしてください



本人モード ストレス度・落ち込み度チェック

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。



本人モード 結果画面(例)

家族モード

大切な方のこころの健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるお母さんのこころの健康状態をチェックします。

アルコールチェックモード

飲酒がこころにどのような影響を与えているのかわかります。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ?

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

何事も悲観的に考えてしまいがちの方へ「楽観主義」をお勧めします。

こころの悩みを相談できる機関はこちら

※2つの機関ともに、年中無休。24時間対応。

▶京都府自殺ストップセンター ☎0570-783-797

▶京都いのちの電話 ☎864-4343