

健康

運動動画

「おうちでフィットネス in みとよ」を見て運動を!

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

公開動画スケジュール (各15~20分)

公開日	テーマ
① 9月4日(水)	姿勢ストレッチ編
② 9月18日(水)	姿勢トレーニング編
③ 10月2日(水)	歩きやすくするための歩行の仕方
④ 10月16日(水)	有酸素運動(メタボリックシンドローム)
⑤ 11月6日(水)	ロコモテスト
⑥ 11月20日(水)	ダイナミックストレッチ
⑦ 12月4日(水)	冷え、むくみ、引きつり
⑧ 12月18日(水)	快眠! ストレス改善



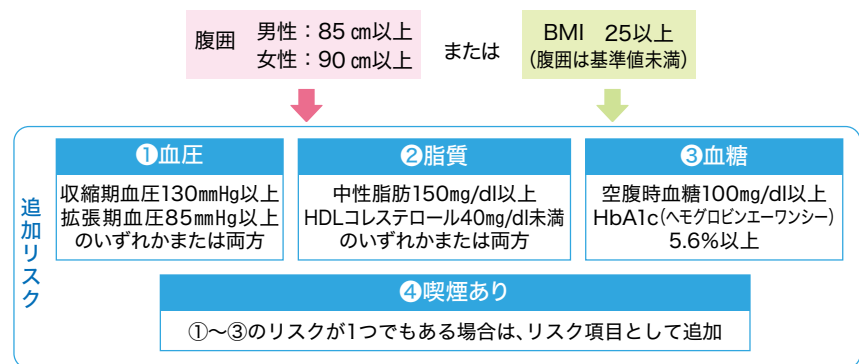
▲動画の視聴はこちらから

運動は、「からだ」と「こころ」にさまざまな良い影響をもたらします。健康を維持するためには、適度な運動が大切です。運動の必要性や注意点を学びながら、いつでもどこでも気軽にできるように、運動動画「おうちでフィットネス in みとよ」を作成しました。市公式YouTubeで動画を公開します。この機会に運動を始めてみませんか?

健康

特定保健指導を受けて、元気な体を維持しましょう

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014



追加リスクが1つ以上あると特定保健指導の対象です。追加項目の数によって、指導内容が変わります。※高血圧症・糖尿病・脂質異常症で、服薬中の場合は対象になりません。

特定健康診査を受けた後、健診結果を確認していますか? 特定保健指導は、特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高い人に行う健康サポートです。血管を元気に保ち、生活習慣病にならないために、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家が、一人ひとりに寄り添ってアドバイスします。案内が届いた人は、ぜひ受けましょう。

健康

かがわマンモグラフィサnder

受けよう、乳がん検診 10月は乳がん月間です

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014/県健康福祉総務課 ☎087-832-3261

その他がん検診の集団検診も始まっています。がん検診を受けましょう。



▲詳細は県ホームページから

自己負担金

70歳以上 41歳以上 1,500円
500円

※市から無料クーポンが届いた人は、無料クーポンと本人確認ができるものを持参してください。

・乳がん検診受診票(医療機関用)

・保険証

市内に住所がある、令和7年4月1日時点で40歳以上の女性(昨年度未受診者)

※直接、病院にお申し込みください。

※定員は、各日20人の先着順です。

申し込み かしづかクリニック ☎82・9000

日時 10月27日(日) 午前9時~11時

申し込み 三豊総合病院 ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

日時 10月20日(日) 午前9時~10時20分

申し込み 三豊総合病院(観音寺市) ☎52・2726

くらし

地球に優しく、エコ経営!

省エネ設備導入等補助金を活用しませんか

▶申し込み・問い合わせ 脱炭素推進室(環境衛生課内) ☎24-8445

※予算額の上限に達し次第、受け付け終了。



▲詳細はこちらから

募集期限

12月6日(金)まで

上限100万円

補助対象経費の2/3

(千円未満切り捨て)

補助率・上限額

補助対象経費の2/3

(千円未満切り捨て)

補助率・上限額

補助対象経費の2/3

(千円未満切り捨て)

補助率・上限額

補助対象経費の2/3

(千円未満切り捨て)

補助率・上限額

補助対象経費の2/3

(千円未満切り捨て)

補助率・上限額

補助対象経費の2/3

(千円未満切り捨て)

補助率・上限額

補助対象経費の2/3

(千円未満切り捨て)

補助率・上限額

補助対象経費の2/3

(千円未満切り捨て)

9月8日(日)~14日(土)は

救急医療週間です

▶問い合わせ 三観広域北消防署 危機管理課 ☎72-2119 ☎73-3119



▲「医療情報ネット(ナビ)」はこちらから

●子ども #80000 または ☎087・8223・1588

●大人 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

●救急車 #7899 または ☎087・8112・1055

健康

75歳を迎える人へ

後期高齢者医療制度加入時に口座申請手続きを推奨しています

▶申し込み・問い合わせ 健康課 ☎73-3014/税務課 ☎73-3006

※高額療養費以外の医療給付制度は、その都度、支給申請が必要です。

申請先 健康課または各支所へ

※被保険者ごとに支給申請が必要です。

申請先 健康課または各支所へ

※被保険者ごとに支給申請が必要です。

申請先 健康課または各支所へ

※被保険者ごとに支給申請が必要です。

申請先 健康課または各支所へ

※被保険者ごとに支給申請が必要です。

申請先 健康課または各支所へ

※被保険者ごとに支給申請が必要です。

申請先 健康課または各支所へ

※被保険者ごとに支給申請が必要です。

申請先 健康課または各支所へ

※被保険者ごとに支給申請が必要です。

申請先 健康課または各支所へ

※被保険者ごとに支給申請が必要です。

申請先 健康課または各支所へ

※被保険者ごとに支給申請が必要です。

申請先 健康課または各支所へ

※被保険者ごとに支給申請が必要です。

申請先 健康課または各支所へ

※被保険者ごとに支給申請が必要です。

申請先 健康課または各支所へ

※被保険者ごとに支給申請が必要です。

申請先 健康課または各支所へ

※被保険者ごとに支給申請が必要です。



▲金融機関はこちらから