



令和7年度 食生活改善推進員養成講座

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

市では、「食生活改善推進員養成講座」を開催します。

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域で食を通じた健康づくりを広めるボランティアです。料理や食育活動を通して、家庭や地域に健康的な食習慣を伝えています。

地域で活躍できる食生活改善推進員を目指してみませんか？

食や健康づくりに関心のある人は、ぜひこの機会にご参加ください！



場 所：市保健福祉総合センター

主 催：陸前高田市

(共催：市食生活改善推進員協議会)

募集人数：20名 ※先着

受講料：2,000円(テキスト代および調理実習材料費)

開催日程 (講師の都合により内容が変更になることがあります)



	日時	講座内容
1	6月18日(水) 午前9時30分～午後1時30分	開講式、オリエンテーション 講話：知っておきたい食中毒予防と食品衛生の基本 講話・調理実習：活動に活かそう！調理の基本
2	6月24日(火) 午前9時30分～午後1時30分	講話：地域ぐるみで進める健康づくり ～陸前高田の食育と食改活動～ 調理実習：からだに優しい♪和食を作ろう
3	7月1日(火) 午前9時30分～午後1時30分	講話：陸前高田市の健康データから考える生活習慣病予防と実践 調理実習：おいしく減塩！野菜たっぷり健康ごはんを作ろう
4	7月8日(火) 午前9時30分～午後1時30分	講話：元気で長生きのカギはフレイル予防 調理実習：おいしく食べてフレイル予防
5	7月22日(火) 午前9時30分～午後2時	運動実習：動いて元気！楽しく続ける健康づくり 調理実習：陸前高田の味を知ろう・作ろう 閉講式

申込方法：申し込みフォームまたは電話で申し込み

申込期限：6月6日(金)

その他：全日程に参加できない場合でも、講座への2回以上の参加と、振替カリキュラム(別途案内)を含めて20時間以上受講した人には、修了証を交付します。

お申し込みはこちら



男性の受講者も大歓迎です！



申し込み・問い合わせ先 市役所保健課健康推進係(内線235・236)



高齢者肺炎球菌および高齢者带状疱疹予防接種費用の助成実施のお知らせ

SDGs GOAL 3 すべての人に健康と福祉を

令和7年度より、高齢者肺炎球菌に加えて带状疱疹ワクチンの助成が開始となりましたのでお知らせします。

対象および実施期間

①高齢者肺炎球菌

対 象	実施期間
接種日現在65歳の人	令和8年3月31日まで
接種日現在60歳から64歳で心臓、腎臓、呼吸器機能または免疫機能に障がいがある人(身体障害者手帳1級程度)	

②高齢者带状疱疹

対 象	実施期間
65歳(昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生)	令和8年3月31日まで
70歳(昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生)	
75歳(昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生)	
80歳(昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生)	
85歳(昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生)	
90歳(昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生)	
95歳(昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生)	
100歳(大正14年4月2日～大正15年4月1日生)	
101歳以上(大正14年4月1日以前に生まれた人)	令和8年3月31日まで
接種日現在60歳から64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがある人で、日常生活がほとんど不可能な人	

助成額

①高齢者肺炎球菌…5,000円/回

②高齢者带状疱疹…生ワクチン(1回接種)：4,000円/回
組換えワクチン(2回接種)：10,000円/回

※医療機関で、助成額を差し引いた額をお支払いください。

※生活保護受給世帯は全額助成となります。

市内の接種可能な医療機関(事前に予約をしてください)

医療機関名	住 所	電話番号	備 考
県立高田病院	高田町字太田512-2	0192(54)3221	窓口予約(午前9時～午後5時) 電話予約(午後2時～5時)
鵜浦医院	高田町字鳴石22-9	0192(55)2125	带状疱疹ワクチンは組換えワクチンのみ アナフィラキシーショックの既往のない人
鳥羽医院	小友町字西下60	0192(56)2663	
広田診療所	広田町字前花貝222-2	0192(56)2515	
二又診療所	矢作町字愛宕下31	0192(58)2220	
済生会陸前高田診療所	気仙町字中井194	0192(22)7515	
希望ヶ丘病院	高田町字大隅8-6	0192(53)1019	
松原クリニック	高田町字中田69-2	0192(53)1721	窓口予約のみ

※大船渡市、住田町および宮城県気仙沼市の医療機関でも接種できます。一部、実施していない医療機関もありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。また、それ以外の医療機関で接種する場合は、事前に保健課健康推進係までご連絡ください。

問い合わせ先 市役所保健課健康推進係(内線235)