

10月1日は浄化槽の日！

～合併処理浄化槽への転換～

和歌山県は汚水処理人口普及率が全国で46位（ワースト2位）です。きれいな水環境を後世に残すために、生活排水の適正処理にご協力をお願いします。集落排水等の区域外にお住まいの「くみ取り便槽」や「単独処理浄化槽」を設置されているご家庭は、台所等の生活雑排水もきれいに処理できる「合併処理浄化槽」への転換をお願いします。

※浄化槽の設置費用等の補助制度あり

（令和8年2月13日（金）までに申込みが必要）

※浄化槽は定期的な保守点検、清掃、法定検査が必要

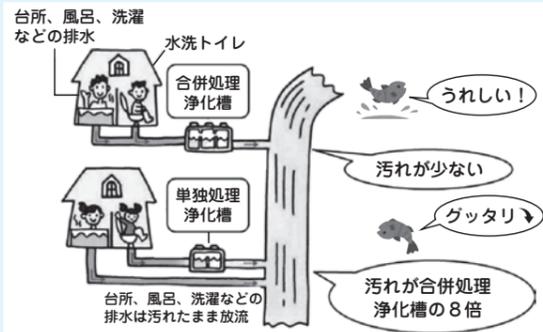


図 生活環境課 Tel22-3565

マイナ救急 全国一斉に事業開始！

10月1日（水）より、マイナンバーカードを活用した救急業務「マイナ救急」の実証事業が全国一斉に始まります。

マイナ救急は、救急車を必要とする方のマイナ保険証（健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカード）を活用し、役立つ情報（受診歴、処方薬など）を救急隊員が把握することで、救急活動をスムーズに行うための取組です。

救急車を呼んだ時は、マイナ保険証をお持ちの方はご準備ください。「あなたの命を守る マイナ救急」にご理解、ご協力お願いいたします。



詳しくはこちらから

マイナ救急を活用した活動イメージ



図 消防本部 警防課 Tel83-0119

自分の筋肉は自分で守る

—筋肉は何歳からでも増やせる—



図 地域包括支援センター Tel22-3540

高齢の方の筋肉は1年に1%程度落ちると言われています。筋力の低下は運動機能だけでなく、内臓機能や心臓にも負担をかけることが知られています。

市の介護予防教室では、自宅から歩いて通える距離に会場を設け、多くの方が体力・筋力維持に向けて運動を続けています。

まずは近くの教室から、気軽に始めてみませんか？

介護予防教室

参加無料

参加者満足度99% 「楽しい」「続けたい」「やってよかった」などの声が多数!!

①やわら元気体操 (市内12カ所) 要申込

チームになってみんなで筋トレや脳トレをおこないます。柔道整復師が専門知識を生かし指導します。

②いきいき体操 (市内14カ所)

筋トレやストレッチをおこないます。ステップ運動では段の高さを調整し、身体の大きな筋肉を鍛えます。

③いきいき百歳体操 (市内35カ所)

椅子に座って出来る短時間の全身運動です。身体の状態に応じておもりの重さを調整します。

④みんなのサロン (市内6カ所)

ストレッチや健康相談、生活のためになるミニ講座を実施します。ボランティアのコーヒー提供もあります♪

⑤フレイル予防運動教室 要申込

スポーツトレーナーによるプログラムを3か月間実施します。自宅でも実践できるものを指導します。

教室の開催場所などの詳細はこちら



有田市公式HPをご覧ください！

インフルエンザワクチン・新型コロナワクチン 予防接種のご案内

接種を希望される方は、表の市内医療機関にお申込みください。

期間 10月1日（水）～令和8年1月31日（土）

対象 市民で、接種時に下記のどちらかに該当する方

①満65歳以上の方

②60歳～65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活を極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方



回数 1回

料金 インフルエンザワクチン 1,300円

新型コロナワクチン 4,000円

※接種時に医療機関にてお支払いください。

※生活保護を受けている方は無料です。

コロナワクチンの種類

各医療機関で取り扱うワクチンが異なりますので、事前に医療機関へご確認ください。

インフルエンザワクチンについての情報は

新型コロナワクチンについての情報は

図 保健センター Tel82-3223

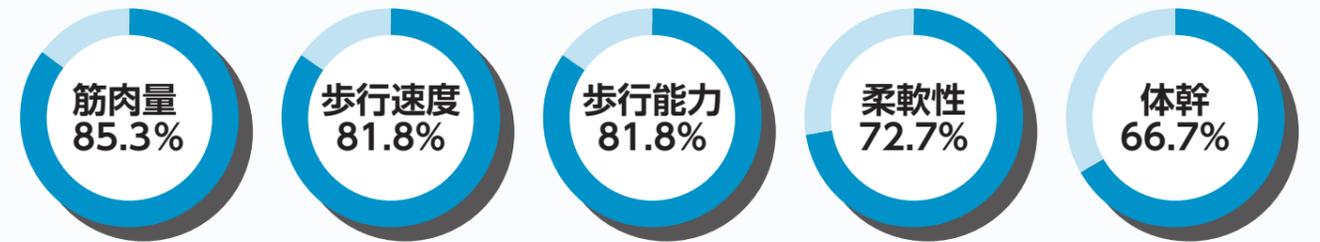
医療機関	電話	インフル エンザ	新型 コロナ
あまの内科	85-0101	○	○
有田市立病院	82-2151	○	○
生馬医院	88-7058	○	—
石井内科	85-3331	○	○
江川内科	83-2853	○	○
垣本内科	88-6660	○	○
川嶋内科	82-0616	○	—
共立ハートクリニック	85-3250	○	○
楠本内科	82-4428	○	○
栗原整形外科	82-5645	○	○
桜ヶ丘病院	83-0078	○	○
高垣医院	88-2244	○	○
土屋クリニック	88-2221	○	○
中村内科	83-2255	○	○
ファミリー産院ありだ	23-7035	○	○
萬谷医院	83-2411	○	○
宮井クリニック	22-3333	○	—
山下内科胃腸科	82-1551	○	○
山根内科	82-5128	○	○
利光こども医院	83-6336	○	○

※医療機関により実施時期が異なることがあります。その他の医療機関をご希望の方は担当までお問い合わせください。

体力・体組成測定結果

6～8割の方が維持・向上しています！

各教室では体力・体組成測定を行い、たくさんの方が運動の効果を感じています！



健康ポイントアプライメント ～3市町合同ウォークラリーを開催！～

東京都の瑞穂町、岡山県的美作市のユーザーと一緒にアプリで21日間の電子ウォークラリーを開催します。今回は合計9チームで行い、期間中で目標歩数×21（日）以上歩くと抽選で「瑞穂町」の賞品が当たります！

期間 10月20日（月）から11月9日（日） ※参加は10月24日（金）まで

ウォークラリー参加コード

1日 5,000歩チーム《6526-0768-9820》

1日 8,000歩チーム《6526-1577-9611》

1日 10,000歩チーム《6526-9816-1534》



5,000歩チーム

8,000歩チーム

10,000歩チーム

参加には事前登録が必要です。

なお、登録方法などは保健センターにお問い合わせください。

図 保健センター Tel82-3223