

## 運動教室をご利用ください



ヘルスアップ運動教室の様子

【問い合わせ・申し込み先】  
健康福祉課  
☎ 7216934

今年度の住民健診や職場での健診の結果はいかがでしたか。  
町では、生活習慣の見直しや運動を勧められた方、健康づくりをしたい方などを対象に、左表のとおり運動教室を実施しております。  
利用料は無料です。で、是非ご利用ください。いずれの運動教室も事前に申し込みが必要です。



表

教室名	ヘルスアップ運動教室	夜間ヘルスアップ運動教室
対象者	おおむね65歳以上の方	おおむね64歳以下の方
会場	多目的研修集会施設	町民体育館
時間	午後1時30分～午後3時30分	午後7時～午後8時30分
注意事項など	いずれの教室も月に2～3回定期的に実施しております。 個人のレベルにあわせた運動を実施しますが、危険防止のため、主治医に相談のうえ参加ください。	

※日程は、P18 行事カレンダーをご覧ください。

## 予防接種はお済みですか？



☎ 健康福祉課  
7216934

予防接種は予防接種法によって対象者や接種期間が定められています。対象期間を過ぎてしまうと接種費用が全額自己負担になるだけでなく、接種しても十分な免疫を獲得できないため、感染症にかかると重症化する恐れがあります。特に子どもの麻しん風しん(1期、2期)・2種混合(ジフテリア&破傷風)・高齢者肺炎球菌ワクチンは接種期間が限定されていますので、対象となっていてまだ接種がお済みでない方は、下表のとおり期間内に忘れずに接種しましょう。  
またこれからインフルエンザの流行がピークとなる時期に入りますので、インフルエンザワクチンの接種がお済みでない方も早めに接種しましょう。

表 忘れやすい予防接種一覧

予防接種名	麻しん・風しんワクチン	2種混合(ジフテリア・破傷風)ワクチン	高齢者肺炎球菌ワクチン
対象者	① I期…1歳児(生後12月から生後24月までの方) ② II期…小学校就学前1年間の幼児(平成21年4月2日から平成22年4月1日生まれの方)	11歳以上13歳未満の者(小学6年生には、学校を經由して予診票を配布しています。)	平成27年4月2日から平成28年4月1日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
持ち物	予診票・保険証・高齢者肺炎球菌ワクチンは自己負担金1,000円		
注意事項など	<ul style="list-style-type: none"> <li>平成28年3月31日までに接種してください。(平成28年度は対象となりません)</li> <li>高齢者肺炎球菌ワクチンを過去に接種している方は対象外です。</li> </ul>		