

## はつらつ健康教室～保健推進員養成講座～「一緒に活動しませんか」

黄色いエプロンが目印の「保健推進員」は、市から委嘱を受け、市民の健康づくりのために活動しています。

主な活動は、栄養・運動に関する研修会を定期的に受け、そこで学んだ知識や技術を市民と行政の「パイプ役」として地域に伝える講習会の開催やがん検診の協力などを行っています。「健康づくりについて学び、地域の役に立ちたい!」という方のご参加をお待ちしています。



開催時期：①コース目：10月（予定） ※①②のどちらも、2日間（半日ずつ）で  
：②コース目：1・2月（予定） 同じ内容となります。

※以下の教室開催時期につきましては、感染症の動向を見ながら決定いたします。詳細については、広報等でお知らせします。

## 女性限定！！エクササイズ教室

家事や育児、仕事と大忙しな30～50代の女性を対象に、元気な体づくりの基本である食事や運動に関するミニ講話とエクササイズを実施します。



## 即実践！！

## 自宅でできる簡単ストレッチ&ウォーキング教室

毎日の生活で運動不足と感じている方、何か運動を始めたいと思われている方。この教室で効果的なウォーキングやストレッチなどを楽しく体験して、日々の健康づくりに取り入れてみませんか。



## 糖尿病予防教室

～血糖値が気になる方へ～

糖尿病に関する基礎知識と運動・食事・歯についての講話や運動実技などを行います。個別に行動目標を決めて、生活改善に取り組みます。



## 在宅訪問歯科診療

65歳以上の寝たきり等で歯科受診ができない方を対象に在宅訪問歯科診療を実施しています。



## 市役所での献血開催日

※変更になる場合もあります。

令和3年5月17日（月）・8月25日（水）・12月27日（月）  
令和4年2月21日（月）

## 成人の予防接種

予防接種の種類	対象者	備考
高齢者肺炎球菌	次の①または②に該当し、今までに高齢者肺炎球菌ワクチンを接種していない方 ①65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳（令和4年3月31日時点） ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、この4ついずれかの身体障害者手帳1級を所持している方	【接種期間】 令和3年4月1日～ 令和4年3月31日 【自己負担金】 3,300円 ※①の対象者には順次発送します ※②の対象者で希望される方はお申し出ください
高齢者インフルエンザ	①65歳以上の方 ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、この4ついずれかの身体障害者手帳1級を所持している方	【接種期間】 令和3年10月1日～ 12月31日 【自己負担金】 1,200円 ※令和3年10月1日以降に65歳となられた方はお問合せください
風しんの追加的対策（麻疹風しん混合）	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、風しん抗体検査で抗体価が低いと判定された方（令和4年3月31日までの臨時的措置）	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性にクーポン券を送付しました。※クーポン券の使用により抗体検査が無料です ※抗体検査で抗体価が低いと判定された方は、予防接種も無料で受けられます