

11月 健康だより

発行：新庄市健康課健康推進室

発行日：H27.11.1

予防接種

予防接種はお済みですか・・・

寒い季節となってきました。

新庄市では、「高齢者インフルエンザ」および「高齢者肺炎球菌ワクチン」接種費用の一部を助成しています！
予防接種をして、インフルエンザや肺炎の重症化を予防しましょう！

高齢者インフルエンザ

インフルエンザは、感染力が非常に強く、**高齢の方や慢性疾患を持つ方は肺炎などの合併症をおこして重症化することがあります**。流行する前のワクチン接種が有効です。かかりつけ医に相談の上、接種してください。

対象者：①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器等に重い病気のある（身体障害者1級に準ずる）方

助成期間：平成28年1月31日まで

助成額：1,500円 * 事前に市へ申請する必要はありません。**直接、医療機関で受けることができます。**

高齢者肺炎球菌ワクチン

肺炎は日本における死亡原因の第3位となっています。また、成人の肺炎の原因となる細菌として肺炎球菌は頻度が高く、ワクチンによる予防が大切です。

市では65歳以上の節目の年齢の方を対象に、接種費用の一部助成を行っております。**助成は生涯に1度きりです**。該当年齢の方は、この機会をお見逃しなく接種してください。

対象者：①**65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳**の方（平成27年度到達年齢）

②60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器等に重い病気のある（身体障害者1級に準ずる）方

* **これまでに、本ワクチンを接種したことがある方は、対象となりません。**

助成期間：平成28年3月31日まで

助成額：3,000円 * **健康課窓口にて申請が必要です。**

プラス10 運動しよう!

ラジオ体操 de プラス10

ラジオ体操で今より日常に10分多くの運動を取り入れよう

新庄市では、市民一人ひとりが健康づくりを楽しみながら取り組めるよう運動を推進しており、5月18日、一般財団法人簡易保険加入者協会「ラジオ体操 DE 健康タウン構想の推進」のモデル地域に指定されました。そして、6月27日(土)ゆめりあにて、「第1回ラジオ体操講習会」を実施。NHKテレビ・ラジオ体操指導の

先生を講師としてお招きし、楽しみながら音楽に合わせて正しいラジオ体操を教わりました。みなさんも「ラジオ体操」を普段の生活に取り入れてみませんか？



健康体操教室

新庄市スポーツ推進委員の岸先生を講師としてお招きし、8/7(金)ゆめりあにて第1回健康体操教室を開催しました。ボールや輪ゴムなどを使って、楽しく体を動かしました！



第1回 8/7(金)ゆめりあ

第2回 萩野地区公民館：定員20名

申込

市民プラザ：定員20名

第3回

日時：11月10日(火)午後1時～

受付中！

日時：2月5日(金)午後1時～

お問い合わせは・・・

新庄市健康課健康推進室 ☎0233-22-2111(内線516)