

2017年

4月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：H29.4.1



新年度がスタートしました。気分を新たに、何かを始めてみよう・・・そんな季節です。まずは、**今より1日10分多くからだを動かす「+10」**から始めてみませんか。

毎日の生活の中で身体活動を少しでも増やすこと、10分の積み重ねが、体力の維持・向上、健康増進につながっていきます。

市では「**ラジオ体操 de プラス10運動**」をすすめています。あなたも、ラジオ体操で爽やかに1日のスタートと健康アップを！

開催決定!!

夏期巡回

ラジオ体操 de プラス10運動

ラジオ体操・みんなの体操会 in 新庄

・・・朝の清々しさの中、
一緒に青空仰ごう、
深呼吸しよう・・・

**8月13日(日)
の朝は、
市陸上競技場**

6時開会

18年ぶりに
また参加できるのが
楽しみねえ



また元気を
もらえるぞ

夏の風物詩「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」新庄市での開催が決定しました。

当日は、**NHKラジオ第1**で生放送されます。まさに、新庄がラジオで全国とつながる日です。是非、あなたもその場に立ち会ってください。

新庄市民みんなの**元気・熱気・心意気を全国に発信**しましょう。

5月から「かむてん健康マイレージ事業」スタート！ラジオ体操会参加で、ポイント獲得！

高齢者の肺炎予防

肺

炎

球

菌

ワクチン
予防接種

65歳以上の方は、平成30年度までの間に1人1回、定期接種の対象となる期間が決まっています。

対象となる年度においてのみ、公費助成（3,000円）が受けられます。

平成29年度の定期接種の対象期間は、

平成29年4月1日から平成30年3月31日までです。

▼▼▼ 平成29年度対象者 ▼▼▼

下記の生年月日の方が、平成29年度定期接種の対象です。

ただし、過去に接種を受けたことがある方は対象外です。



私たちの公費助成は今年度限り

65歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれの方
70歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれの方
75歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれの方
80歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生まれの方
85歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生まれの方
90歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生まれの方
95歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日生まれの方
100歳	大正6年4月2日～大正7年4月1日生まれの方

60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の周辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方

受け方



健康課窓口

接種票の交付を受ける

☎で予約

医療機関に予約する

医療機関

注射する
自己負担金を支払

※接種料金は7,000～8,000円程度です。助成額（3,000円）を差し引いた額をお支払いください。