

運動で健康づくりませんか

教室	脂肪燃焼教室「1・2・スリム」 <small>ファン ツー</small>	健康貯筋教室「のび～るストレッチ」 <small>ちよきん</small>	楽しくダンベル体操「ジョイフル体操」 <small>タイム</small>
内容	運動指導員によるリズムウォーキング、ボクササイズ、ストレッチ体操を行います。より積極的に運動したい方向き。	運動指導員による軽いリズム体操、ストレッチ、筋力トレーニングを行います。運動に自信のない方、運動初心者向き。	健康づくりリーダー(清田ハイ遊会)と一緒に、演歌体操、ダンベル体操、ストレッチ体操を行います。
日時	1月6日(火)、2月3日(火)、3月2日(火)	12月9日(火)、1月27日(火)、2月24日(火)、3月23日(火)	12月16日(火)、1月20日(火)、2月17日(火)、3月16日(火)
会場	区役所3階健康増進フロア(シャワー室あり)。		
対象	区内にお住まいの40歳以上の方。		
費用	無料。		
持ち物	室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用の飲料水。		
申込	当日、直接会場にお越しください。		
詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線525)			

市内に居住する方で、予防接種を受ける日(接種日)に65歳以上の方が対象となります。また、心臓や腎臓などの機能に障がいのある、接種日に60歳以上65歳未満の方で、そ

対象となるのはどんな人?

突然の高熱とともに、頭や関節が痛み出す。これは、初冬から流行するインフルエンザにかかったときの典型的な症状です。

市では、予防接種を希望する高齢の方を対象に、低額の自己負担でインフルエンザの予防接種を受けられる制度を設けています。

この制度はどのような人が利用できるのでしょうか。



- ◆予防接種を受けるときに持参するもの◆
- ①高齢者インフルエンザ予防接種予診票
この予診票は委託医療機関のほか、区役所1階12番窓口にもあります。
 - ②健康保険証など年齢・住所が確認できる書類
 - ③費用の免除に該当する方は、介護保険料納入通知書(介護保険料特別徴収通知書)など
介護保険料が「第1段階と第2段階」の方が非課税世帯となります。
 - ④60歳以上65歳未満で対象となる方は、身体障害者手帳など

問い合わせ
地域保健課保健予防係
(区役所1階12番窓口)
☎(889)2400(内線512)

①の予防接種予診票(青色)の用紙で複写になっています。



原則として、千円の自己負担があります。

ただし、接種日に本人が生活保護を受けていたり、その方の世帯全員に市民税が課税されていないければ、接種費用はかかりません。

この場合、それらを証明する書類を医療機関の窓口に提示

出する必要があります。

平成15年度の予防接種は、平成15年10月1日(水)から平成16年3月31日(水)までの間、市が委託した医療機関で行っています。

この医療機関を知りたいときは、区役所に問い合わせるか、区役所1階12番窓口で配布している医療機関名簿を欄ください(市のホームページでも見ることが出来ます)。

医療機関によっては予約が必要な場合がありますので、事前に電話で確認しましょう。

費用がかからない人がいると聞いたけど...

その程度が障害等級1級またはそれに準じる状態にある方も対象になります。

なお、この制度の利用は、実施期間中に受ける1回の接種に限られます。

いつから、どこで受けられるの?

出する必要があります。