

こころ・カラダ・元気をサポート☆ 健康づくり応援教室



皆さんで、こころもカラダも元気になりませんか？ 健康づくりに興味のある方や運動不足を感じている方、リフレッシュをしたい方、楽しく調理実習をしたい方など、どなたでも大歓迎です！ ぜひ、ご参加ください。

講座内容

日程	時 間	内 容	持 ち 物
1 日目	午前10時～正午	・健康講話「生活習慣病について」 ・体操(ストレッチ) ・ウォーキング	運動靴、タオル、飲み物、筆記用具 ※ジャージなどの運動しやすい服装 で参加してください。
2 日目	午前10時～午後1時	・栄養講話「バランスの良い食事」 ・調理実習	エプロン、三角巾、筆記用具、調理 実習費(600円)

対象者…40歳～74歳の方

定員…1日の講座につき20名(先着順)

費用…600円(2日目のみ)

日程…原則として1講座2日間 ※1日だけの参加も可能です。

申込方法…申込締切日までに、健康課へ電話(受講場所、日程、氏名、年齢、住所、電話番号をお伝えください)。



日程および申込締切日 ※お住まいの地域以外での参加も可能です。

地 域	場 所	講座日程		申込締切日
栗山地域	栗山保健センター	1 日目	6 月23日(水)	6 月15日(火)
		2 日目	7 月2 日(金)	
藤原地域	藤原保健センター	1 日目	6 月29日(火)	6 月21日(月)
		2 日目	7 月6 日(火)	
足尾地域	足尾公民館	1 日目	8 月24日(火)	8 月16日(月)
		2 日目	9 月1 日(水)	
日光地域	日光福祉保健センター	1 日目	9 月9 日(木)	9 月1 日(水)
		2 日目	9 月17日(金)	
	小来川支所	1 日目	10月13日(水)	10月5 日(火)
		2 日目	10月21日(木)	
今市地域	小林公民館	1 日目	7 月22日(木)	7 月14日(水)
		2 日目	7 月30日(金)	
	豊岡公民館	1 日目	8 月5 日(木)	7 月28日(水)
		2 日目	8 月20日(金)	
	落合公民館	1 日目	11月30日(火)	11月22日(月)
		2 日目	12月7 日(火)	
	大沢公民館	1 日目	12月2 日(木)	11月24日(水)
		2 日目	12月10日(金)	
	今市保健福祉センター	1 日目	12月4 日(土)	11月26日(金)
		2 日目	12月11日(土)	

くわしくは 健康課 成人健康係(今市保健福祉センター内) ☎ 21-2756

予防接種を受けましょう 対象年齢を確認し、早めに予防接種をお受けください。

◆◇麻しん(はしか)風しん予防接種(MR混合ワクチン)◆◇

平成18年度から、麻しん風しんの

予防接種は、第1期・第2期での生涯2回接種となりました。さらに平成20年度からは、1回ずつしか受けていない世代の方(右表：第3期または第4期に該当する方)に対して、予防効果を高めるために追加接種を行うことになりました。追加接種の年齢は出生時期によって異なり、第3期または第4期のいずれかで1回接種します。

接種対象者

	対象年齢	接種方法
第1期	生後12～24か月未満	市内の指定医療機関で個別接種(要予約)
第2期	小学校入学前の1年間(今年度は平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの子)	
第3期	中学1年生に相当する年齢の方(今年度は平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの子)	各中学校ごとに集団接種(市外の中学校に通学の場合は、健康課へ連絡)
第4期	高校3年生に相当する年齢の方(今年度は平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれの子)	市内の指定医療機関で個別接種(要予約)

接種期間…平成22年4月1日から平成23年3月31日まで

接種費用…市が負担しますが、接種期間を過ぎた場合は自己負担。

◆◇二種混合(ジフテリア・破傷風混合)予防接種◆◇

二種混合予防接種は、幼児期の三種混合予防接種の追加接種として実施します。なお、詳細については各学校を通じて通知しています。

接種対象者…小学6年生(今年度は平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの子)

接種方法…市内の指定医療機関で個別接種(要予約)

※市外の小学校に通学している場合は、健康課へ連絡。

接種期間…平成22年4月1日から平成23年3月31日まで

接種費用…市が負担しますが、接種期間を過ぎた場合は自己負担。

MR混合・二種混合個別接種実施医療機関

	医 療 機 関 名	所 在 地	電話番号	受けられる予防接種		
				MR混合1期2期	MR混合4期	二種混合
1	阿久津医院	今市 1157-1	21-0734		○	○
2	荒井腎クリニック	大桑町 52	21-8256	○	○	○
3	石塚クリニック	荊沢 600-32	30-3277	○	○	○
4	いとうクリニック	木和田島 3043	32-2030		○	
5	今市病院	今市 381	22-2200	○	○	○
6	小沢医院	今市 1409	21-1934	○	○	○
7	川上病院	並木町 2-5	22-2311		○	
8	木村内科医院	瀬尾 497-1	22-7880	○	○	○
9	熊谷医院	板橋 178-238	26-5800	○	○	○
10	見龍堂クリニックかわせみ	平ヶ崎 609-4	22-1221	○	○	○
11	見龍堂メディケア木和田島	木和田島 3008-8	32-2021	○	○	○
12	塩野室診療所	小林 2824-1	26-8870	○	○	○
13	新沢外科	今市 814-1	21-1787	○	○	○
14	関根クリニック	今市本町 27-2	22-5183	○	○	○
15	西川クリニック	下の内 5-1	21-1003		○	○
16	沼尾医院	大桑町 155-1	21-8233	○	○	○
17	森島小児クリニック	森友 1585-42	22-6522	○	○	○
18	森病院	今市 674	22-1024	○	○	○
19	吉原医院	今市 826-4	21-0161	○	○	○
20	いわせ歯科口腔外科耳鼻咽喉科クリニック	塩野室町 107-3	32-7311	○	○	○
21	いちいクリニック内科・皮膚科	七里 713-5	50-1192	○	○	○
22	鶴原小児科	和泉 230	53-5311	○	○	○
23	河合医院	石屋町 437	54-1125	○	○	○
24	小西医院	安川町 8-25	54-0924		○	○
25	藤原医院	石屋町 5-7	54-1035	○	○	○
26	日光市民病院	清滝安良沢町 1752-10	50-1188	○	○	○
27	奥日光診療所	中宮祠 2478-22	55-0501	○	○	○
28	小来川診療所	中小来川 2668-2	63-3061		○	○
29	川村医院	鬼怒川温泉大原 1396-20	77-0085	○	○	○
30	多島医院	足尾町赤沢 21-28	93-2033	○	○	○
31	国民健康保険栗山診療所	日蔭 575	97-1014	○	○	○
32	湯西川診療所	湯西川 1168-1	98-0305	○	○	○

くわしくは 健康課 健康推進係(今市保健福祉センター内) ☎ 21-2756