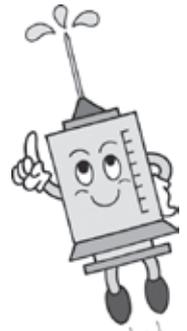


# 平成28年度 インフルエンザ予防接種費用 一部助成のお知らせ



くわしくは 健康課 健康推進係 ☎ 21-2756

表：インフルエンザ予防接種費用助成について

| 区分                    | 対象者  | 助成回数 | 助成額                |
|-----------------------|--|------|--------------------|
| 高齢者                   | 市内に住所があり、次のいずれかに該当する方<br>①接種当日に65歳以上<br>②接種当日に60～65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に身体障害者手帳1級相当の障がいがある | 1回   | 3,500円<br>(一部助成)   |
| 小児                    | 市内に住所があり、接種当日に1歳～小学校6年生  | 2回   | 1,750円/回<br>(一部助成) |
| 中学校3年生<br>高校3年生<br>相当 | 市内に住所があり次の生年月日の方<br>①平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ<br>②平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ                                       | 1回   | 3,500円<br>(一部助成)   |

インフルエンザは初冬から春先にかけて流行する急性の呼吸器感染症です。約1～3日の潜伏期を経て、高熱、頭痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れ、やや遅れて咳や、のどの痛みなどの呼吸器症状が現れます。流行前に予防接種を受けることで、発病しにくくなる効果や発病しても重症化を抑える効果が期待できます。

市は高齢者や小児、中学3年生および高校3年生相当年齢者のインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。助成の対象などについては上の表を参照してください。

## ★高齢者のインフルエンザ予防接種について

市外の医療機関で接種を希望する方は、事前に健康課までお問い合わせください(医療機関によって必要書類や手続きが異なります)

上記の高齢者の区分②に該当する方は、該当することが分かる身体障害者手帳などを医療機関に提示してください。

## ★注意事項

### ◆小児の接種を受ける方へ

小児のインフルエンザ予防接種

は、2～4週間の間隔をあけて2回行います。

### ◆小児および中学3年生・高校3年生相当の接種を受ける方へ

小児のインフルエンザの予防接種、中学3年生および高校3年生相当の方のインフルエンザの予防接種は任意接種です。接種を希望する方は、予防接種の効果や副作用について理解した上で接種するようにお願いします。

また、市外の医療機関で接種をご希望の方は、接種前に必要な手続きをしてください。手続きをしないで接種してしまうと費用の助成が受けられません。詳しくは、健康課までお問い合わせください。

### ◆接種には事前予約が必要です

接種に当たっては、市内のインフルエンザ予防接種実施医療機関に事前に予約してください。

### ◆予防接種の期間

インフルエンザ予防接種の期間は、10月1日(土)～平成29年2月28日(火)です。

### ◆接種の料金

接種料金は医療機関によって異なります。助成金額を超えた場合は自己負担となります。

### ◆生活保護受給の方へ

生活保護受給の方は、事前の手続きで全額助成が受けられます。

# 運動で健康と若さを 手に入れませんか！



くわしくは 健康課 保健指導班 ☎ 21-2756

図：正しいフォーム



市は、平成27年度に「健康づくり推進条例」を策定しました。これは市民一人一人が心身ともに健やかに歳を重ねていくことのできる地域社会を目指して、市民や関係団体、事業者および市の協働による健康づくりを推進するためのものです。

皆さん一人一人が生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙などの生活習慣改善の重要性について理解を深め、健康づくりを実践しましょう。

健康維持には、適度な運動・バランスのとれた食生活・禁煙を実践す

ることが重要ですが、今回は運動について説明します。

運動には、有酸素運動と無酸素運動があります。比較的ゆるやかな強度で長時間行うのが有酸素運動で、水泳やジョギング、ウォーキングがあります。

### ウォーキングの効果

ウォーキングには「脂肪の燃焼」や「心肺機能のアップ」、「免疫力のアップ」、「動脈硬化の予防改善」などの効果が挙げられます。

また、ウォーキングといっても無理は禁物です。「歩く」とときには上の図の注意ポイントに気を付けて行いましょう。

### ウォーキングの注意点

食後すぐのウォーキングは避けましょう。歩き始める前にコップ1杯程度の水分補給をし、ウォーミングアップをすることを忘れないようにしましょう。

そして気候に合わせた服装や歩きやすい靴で行いましょう。最後に必ずクールダウンをしましょう。

### ウォーキング教室のお知らせ

生活習慣病予防と運動習慣の定着を図る目的でウォーキング教室を開催しています。ぜひご参加ください。

開催日：11月15日(火)午前9時30分集合

ところ：やしおの湯(憾満ヶ淵)

申込方法：11月8日(火)までに、健康課保健指導班へ電話

※19～79歳の市民の方であれば参加することができます(ただし、運動制限のある方、妊娠中の方は不可)