

高齢者のための予防接種 (☎保健センター☎ 33-8000)

予防接種名	日程	対象 / 内容
高齢者肺炎球菌予防接種	医療機関で3月31日(木)まで	対象…①令和3年4月2日～令和4年4月1日までの間に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人②接種当日において、60～65歳未満で、内部障害などのため医師が予防接種を必要と認めた人 ③①②とも過去に一度でも肺炎球菌予防接種をした人は対象外です。ご注意ください。 ④費 3,000円 ⑤対象と思われる人には令和3年4月に接種券(ハガキ)を送付しました。転入や紛失などで接種券をお持ちでない人は、保健センターまでご連絡ください。

⑥町内委託医療機関へは、直接お申し込みください。町外医療機関での接種を希望する人は、事前に保健センターで手続き(自己負担金、認印、接種券)が必要です。

⑦生活保護受給者は、事前に健康福祉課社会福祉係(☎ 34-2098)へ事前にお申し出のうえ、自己負担金免除の手続きをしてください。



高齢者肺炎球菌予防接種の助成期間は3月31日(木)までです

令和3年度に対象となる人の助成期間は3月31日(木)までですので、接種を希望する人は早めに受けましょう。
なお、町外医療機関で接種を希望し、保健センターで事前に手続きをした人で期間内に接種できなかった人は、還付手続きが可能です。お早めに保健センターまでご連絡ください。

コロナ禍でも運動・スポーツで「健幸」に！ (☎・申込：長寿介護課 SWC 推進係☎ 34-2052)

心身ともに健康を維持するには、体を動かしたり、スポーツを行うことが欠かせません。感染予防をしながら、安全に運動・スポーツをするポイントを紹介します。

ウォーキング・ジョギング

- ①一人または少人数で行う
- ②すいた時間、場所を選ぶ
- ③他の人との距離を確保
- ④すれ違う時は距離を取る

距離を取ろう！



筋トレ・ヨガ

- ①自宅で動画を活用
- ②こまめに換気

健幸アンバサダー養成講座に参加しませんか

健幸アンバサダーとは、知ってトクする健康情報を大切な人に届ける健康大使(インフルエンサー)。健康大使になって、町全体で健康長寿を目指しましょう！



日時 3月23日(水) 午後1時30分～

午後4時30分(受付=午後1時～)

場所 青垣生涯学習センター 弥生の里ホール

※たわらもとヘルスケアプロジェクト参加者には、参加時に50ポイントを進呈！

▶健幸アンバサダー養成講座



新型コロナウイルス感染症拡大防止にかかる 磯城休日応急診療所の診療体制について

現在、下記のとおり診療を行っています。

- ①発熱などの症状がある人は、受診前に磯城休日応急診療所(☎ 33-8000)までお電話ください。
- ②症状の有無にかかわらず感染の不安のある人は、受診前にまず新型コロナ・発熱患者受診相談窓口(☎ 0742-27-1132 / ☎ 0742-27-8565 : 24時間対応)に電話相談してください。

※磯城休日応急診療所(日曜日、祝日、年末年始/午前10時～正午、午後0時40分～4時)を受診の際、乳児などの受診に関しては、専門医の診療が必要な場合がありますので、事前に電話でお問い合わせください。(※保険証が必要)

※受診の際、受付時間は診療終了時間の30分前まで。

※自動車でお越しの際は、保健センター専用駐車場をご利用ください。



健康カレンダー 3月

受=受付 内=内容 定=定員 費=費用 申=申込 場=場所 注=注意

各相談・検診などの詳細については、右のQRコードを読み取ってください。



注新型コロナウイルスワクチン
関連情報については「ワクチン接種班だより（本紙3ページ）」をご覧ください

令和3年度健康づくりカレンダー

定期予防接種 圏保健センター ☎ 33-8000

定期予防接種はすべて医療機関での個別接種です。町内委託医療機関や予診票の送付時期については、令和3年度健康づくりカレンダーをご参照ください。

※町外医療機関で接種を希望する人は、事前に保健センターで手続きが必要です。

持ち物：母子健康手帳、予診票（お手元に届いている人のみ）、認印

※各種予防接種の内容に関する相談や、転入などで予診票を持っていない人は、保健センターへお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染拡大の影響で定期予防接種の時期を遅らせることのないよう、適切な時期（対象年齢）に接種を受けましょう。



▲定期予防接種について



▲町内委託医療機関について

乳幼児のための健康診査 保健センターで実施/圏・申込：子育て世代包括支援センター ☎ 33-9035

持ち物：母子健康手帳、問診票（3歳6ヵ月児健康診査のみ、検尿が必要です）

注乳児健康診査については、生後2ヵ月頃に個別に通知している日程・受付時間でお越しください。乳児健康相談・1歳6ヵ月児健康診査・2歳6ヵ月児歯科健康診査・3歳6ヵ月児健康診査の対象の人には、個別に日程や受付時間などについて連絡します。

注人数調整のため、日程変更する場合があります。対象者には個別に通知します。

行事名	日程	対象	内容
乳児健康診査（4～5ヵ月児）	3 / 4(金)	令和3年10月生まれ	身体計測・内科診察・保健相談・離乳食の話・絵本の配布
乳児健康相談（10～11ヵ月児）	3 / 4(金)	令和3年4月生まれ	身体計測・保健相談・栄養相談・歯科相談
1歳6ヵ月児健康診査	3 / 7(月)	令和2年7月30日～8月31日生まれ	身体計測・内科診察・歯科診察・保健相談・栄養相談・歯科相談
3歳6ヵ月児健康診査	3 / 14(月)	平成30年6月20日～7月31日生まれ	身体計測・内科診察・歯科診察・保健相談・栄養相談・歯科相談・検尿・視力検査・聴力検査

母と子の教室・相談 保健センターで実施/圏・申込：子育て世代包括支援センター ☎ 33-9035

参加時はマスクの着用をお願いします。また体調不良時には参加をご遠慮いただくなどご協力ください。

行事名	日程	対象	内容など
赤ちゃん体操教室（らっこクラス）	3 / 3(木) 受1部9:15～9:30 2部10:15～10:30	生後5ヵ月になるまでの乳児と保護者	注赤ちゃん向けの遊びを中心とした体操の紹介など
赤ちゃん体操教室（こあらクラス）	3 / 7(月) 受1部9:15～9:30 2部10:15～10:30	生後5ヵ月～ハイハイするまでの乳児と保護者	定8組（1部・2部ともに）
パパママ教室	3 / 12(土) 受9:15～9:30	妊娠中の人とパートナー	お産や産後の育児生活についての話、沐浴体験や育児体験 定6組
すこやか相談	3 / 23(水)（9:00～11:30の間で時間予約制）	発育・発達・育児などに心配がある人	保健師・助産師・栄養士などがお子さんの発育や育児などについて相談を受けます

※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。

最新の情報については、担当課へお問い合わせいただくか、町ホームページをご確認ください。