

高齢者インフルエンザ 予防接種のお知らせ

インフルエンザは、通常の風邪に比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併しやすい病気で、特に高齢者や慢性疾患をお持ちの方がかった場合、重症化する確率が高くなります。流行前に予防接種を受けることが最も有効な予防法です。

【対象者】市に住民登録してある方で、次のいずれかの要件に該当する方

① 65歳以上の方

② 60歳～64歳の方であつて心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方（各障がいについて身体障害者手帳1級および2級所持者）

【接種期間】

10月1日（木）～1月31日（日）

【公費負担限度額】2000円

【接種回数】1回（2回目以降は、全額自己負担になります）

【接種場所】茨城県広域予防接種種協力医療機関（事前に対象医療機関を確認してください。）

※施設に入所している方や病院に入院している方で、県外の医療機関で接種を希望される方は、事前に健康増進課へお問い合わせください。

◆対象者には9月末までにご案内をお送りします。

【表1】

○乳がん検診（マンモグラフィーのみ）のクーポン券の対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和43年4月2日生～44年4月1日生
45歳	昭和38年4月2日生～39年4月1日生
50歳	昭和33年4月2日生～34年4月1日生
55歳	昭和28年4月2日生～29年4月1日生
60歳	昭和23年4月2日生～24年4月1日生

【表2】

○子宮頸がん検診のクーポン券の対象者

年齢	生年月日
20歳	昭和63年4月2日生～平成元年4月1日生
25歳	昭和58年4月2日生～59年4月1日生
30歳	昭和53年4月2日生～54年4月1日生
35歳	昭和48年4月2日生～49年4月1日生
40歳	昭和43年4月2日生～44年4月1日生

問

健康増進課 ☎ 25・2100

婦人科検診無料
クーポン券をご利用ください！

市では「女性特有のがん検診推進事業」を実施する予定です。左の表1、2の対象年齢の方に、乳がん（マンモグラフィーのみ）検診・子宮頸がん検診が無料で受けられる「クーポン券」を、9月末に個別に送付する予定です。

健康な体は食事から
ヘルシークッキング教室

調理実習をしながら健康食を学んでみませんか。今回のテーマは、「メタボリックシンドローム予防」です。残暑で疲れた体をリフレッシュできる野菜たっぷりのメニューをご紹介します。

■日時 10月23日（金）午前10時～午後1時

■会場 伊奈保健センター

■メニュー 蒸し鶏の酢じょうゆかけ、かぼちゃと枝豆のカレー風味サラダ、セロリのレモン風味漬け、キャベツとタマネギとエノキのみそ汁

■費用 2000円/人

■定員 20人（申込多数の場合は抽選）

■申込期限 10月13日（火）

■申込 市食生活改善推進協議会事務局

（谷和原保健福祉センター内） ☎ 25・2100

【10月スケジュール】

講習・教室	期 日	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会 （1時間30分程度）	3日（土）	午後1時	無料
	7日（水）	午後6時30分	
	13日（火）	午前9時	
	18日（日）	午後1時	
ミニ教室 ※2	7日（水）	午前11時	100円
	14日（水）		
	21日（水）		
	28日（水）		
ミニ教室 ※2	1日（木）	午前11時	100円
	8日（木）		
	15日（木）		
	22日（木）		
ミニ教室 ※2	2日（金）	午前11時	100円
	9日（金）		
	16日（金）		
	30日（金）		

◎ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

ご利用ください！健康増進室

健康増進室のご利用案内

●火～土：午前9時～午後8時30分

●日曜日：午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）

●料金：1回あたり1000円（免除制度あり）

※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

※1 健康増進室利用講習会

●対象者 市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方

●定員 各日8人（予約制）

●申し込み方法 電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは本人、家族のみです。

※2 ミニ教室

●対象者 健康増進室利用講習会を受けたことのある方

●定員 各日20人（予約制・定員になり次第締め切り）

●申し込み方法 電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります。）

●申し込み期間 9月24日（木）から受け付けます。

●金曜日（土日祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

●申込 健康増進課 谷和原保健福祉センター内 ☎ 25・2100