

妊娠 28 週～ 36 週の方へ RS ウイルス感染症の定期予防接種が始まりました

このワクチンを妊婦の方が接種することで、生まれてくる赤ちゃんが予防効果を得ることができます。対象となる方は主治医と相談し、ワクチンの効果とリスクを十分に理解したうえで接種をご検討ください。
また、里帰り出産などにより県外の医療機関で接種を希望する方は、「予防接種依頼書」を発行しますので、事前に健康増進課へご相談ください（発行には 2 週間程度かか

ります）。RS ウイルス感染症の定期予防接種について、詳しくは市ホームページをご覧ください。



※令和 8 年 4 月以降につくばみらい市の予診票を使用せず
自費で接種した方は、本市で定めた費用を上限に償還払いを行います。接種後 1 年以内に申請してください。

参加者募集！アクティブライフ教室 骨から元気！フラでいきいき教室

骨の健康は、毎日の食事から。管理栄養士による講話では、丈夫な骨をつくるための栄養の話や、今日から実践できる食事のポイントをお伝えします。後半では、心地よい音楽に合わせて体を動かす、フラダンスが体験できます。ゆったりとした動きで無理なく運動でき、リフレッシュにもぴったりです。お子さんと一緒に参加も大歓迎！小学生



未満の小さなお子さんはスタッフが見守ります。夏休みに親子で楽しく体を動かしながら、健康について学びましょう！
まだまだ暑さの続く季節、自分の体と向き合いながら、楽しく健康習慣を始めてみませんか？

▶日時：8月26日(水) 午前10時～11時30分(受付開始：午前9時30分)

▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

▶内容：前半「骨と栄養に関する講話」、後半「いきいきフラダンス」

▶対象：本市に住民票のある20歳以上64歳以下の方

▶参加料：無料

▶定員：20人(申し込み多数の場合は抽選)

▶申込方法：いばらき電子申請・届出サービスまたはお電話(☎0297-25-2100)でお申し込みください。

▶申込期限：8月7日(金)



健診結果は確認しましたか？ 健診結果相談会

「健診で心配な結果が出た」「改善のためのアドバイスが欲しい」「結果の見方が分からない」などの疑問や不安を抱える方を対象に、保健師・管理栄養士が結果に基づいて、

一人ひとりの生活に合った、無理のない改善方法を一緒に考えます。予約方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



日程	場所	時間 (各回 1 時間)	
7月15日(水)	保健福祉センター	午前9時30分～、午前10時～、 午前10時30分～、午前11時～	午後1時30分～、午後2時～、 午後2時30分～、午後3時～
8月7日(金)	板橋コミュニティセンター		
8月20日(木)	谷井田コミュニティセンター		
8月27日(木)	保健福祉センター		午後1時30分～、午後2時～、 午後2時30分～、午後3時～