

インフルエンザ予防接種費用の助成について

65歳以上の方や心臓、じん臓、呼吸器等の障害をお持ちで身体障害者手帳1級相当程度の方、中学3年生に対しインフルエンザ予防接種の費用を助成します。

高齢者等インフルエンザ予防接種

新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されますので、手洗い等の感染症対策に加え、特に高齢者は早めにインフルエンザの予防接種を受けましょう。

- ◆対象者 接種日に65歳以上の方
60歳以上65歳未満で次に該当する方
心臓、じん臓、呼吸器等の障害をお持ちで身体障害者手帳1級相当程度の方
- ◆接種方法 委託医療機関に予診票及び個人票（接種券）を備え付けています。
接種の際は、健康保険証、健康手帳（お持ちの方のみ）をご持参ください。
かかりつけ医がある場合は、主治医にご相談ください。
予約が必要な場合がありますので、接種を希望する医療機関に問い合わせください。

中学3年生対象のインフルエンザ予防接種

- ◆対象者 今年度中学3年生
- ◆接種方法 対象者に通知し、予診票及び接種券を配布しています。
接種の際は、母子健康手帳及び予診票、接種券をご持参ください。
黒川地区以外の委託医療機関で接種する場合は、健康福祉課に問い合わせください。

- ◆接種期間 10月1日（木）～12月31日（木）
- ◆接種料金 無料（予診票及び接種券は1回限り有効です）
※医療機関によっては、高齢者の方が優先される場合があります。

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253



ロタウイルスの予防接種が定期接種になります

予防接種法が改正され令和2年10月1日よりロタウイルスの予防接種が定期接種になります。

- ◆対象者 令和2年8月1日以後に生まれたお子さん
- ◆接種医療機関 村予防接種委託医療機関 ※詳しくは健康福祉課に問い合わせください。
- ◆接種料金 無料
- ◆接種方法 新生児訪問等で対象のお子さんに予診票・接種券を配布しますので、村予防接種委託医療機関で予防接種を受けてください。
ワクチンは2種類（2回接種、3回接種）から選択できますので、詳しくは、医療機関へ問い合わせください。

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253



やさしさと安心が実現できるまちづくり 健康づくりの推進 ～第2次おおひら健康プラン21中間評価より～ 全8回③

計画策定時に実施した健康づくりアンケート調査の結果、73.2%の方が運動不足だと思っていることがわかりました。また、68.8%の方が定期的な運動習慣がなく、その理由として最も多かったのが「時間的な余裕がない」ということでした。

皆さんが、自分に合った運動習慣を身につけ、取り組んでいけるように、村では3つのコンテンツを用意しましたので、ぜひご利用ください。

①万歩計の貸し出し

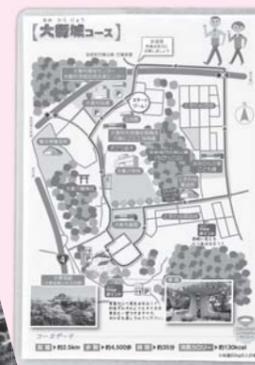
村にお住まいの方なら、どなたでも無料で1カ月間借りることができます。
一日どのくらい歩いているのか確認し、少しでも歩数を増やすために、ぜひご利用ください。
（目安は、1日男性9,000歩、女性8,500歩）



ポケットがなくても万歩計を首から下げられるので、しっかり歩数をカウントできます。

②ウォーキングマップ

村では、1日の目標歩数に近づけ、健康管理に役立てていただくために、ウォーキングマップを作成し、各家庭に配布しています。
大衡城周辺と、クリエートパーク周辺の2コースを載せており、2.5km～3kmの平坦で歩きやすいコースとなっていますので、ぜひお試しください。
村ホームページからもダウンロードできます。



季節ごとに景色を楽しみながら歩くことができます。

③万葉ジョイント体操の動画

万葉ジョイント体操は、股関節等をほぐす体操で、外でウォーキングをするのが難しい方でも家の中でできる体操です。

YouTube にアップしていますので「万葉ジョイント体操」を検索して、寝る前の時間など、習慣的に行える時間に体操してみましょう。



ネット環境さえあればいつでもどこでも見ることもできます。ウォーキングや運動の前の準備体操にもおすすめです。

万葉ジョイント体操 検索

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253