

すこやか

～「すこやか生活」たかはぎFMで放送中～

毎月第2・4火曜日の12:00～13:00
今月のテーマは「健康診査について」です。



「健康マイレージ事業」

平成29年から始まった健康マイレージ事業も4年目に突入。健康づくりに関する事業に参加し、ポイントをためて応募すると抽選で電動アシスト自転車や空気清浄機などの豪華賞品が当たります。令和2年度より、参加賞は1口ごとに1つのプレゼントとなり、個人の取り組み（運動・食生活等）でポイントがもらえる健康づくりチャレンジカードは使いやすいような内容に変更。さらに、回数に応じたポイント付与なども実施し、より簡単に楽しく貯められる内容となりましたので、ぜひご参加ください。

詳しくは、市ホームページまたは窓口等で配布されるチラシをご覧ください。



令和元年度 健康マイレージ事業当選者の声

「自分の体は自分で守る」

私は73歳ですが、健康のために毎日5,000歩を目標にウォーキングをしています。そのほか、早寝・早起きなど規則正しい生活、減塩や1日350gの野菜摂取を心掛けています。また、仲間づくりとして、食事作り（高浜地区）や防犯パトロール、週1回のカラオケ教室に参加しています。これからも健康の為に精進していこうと思います。



わかぐわ 若桑 スイ子 さん

高齢者肺炎球菌予防接種について

令和2年度の助成対象および接種方法は下記のとおりです。

助成を希望される人は、右記の年齢要件等を確認の上、接種してください。

接種期間：4月1日～令和3年3月31日まで
※過去に市の助成により接種をした人は除きます。

対 象 者	接種医療機関	助成額
【定期予防接種】 令和2年度内に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人	市内および市外（県内に限る）の医療機関	3,200円 （生活保護受給者は1回につき7,200円）
【任意予防接種】 令和2年度末に70歳以上の人	市内の医療機関	

【高齢者用肺炎球菌の定期接種対象者】

対象年齢	生年月日	対象年齢	生年月日
65歳	昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生	85歳	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
70歳	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生	90歳	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生
75歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生	95歳	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
80歳	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生	100歳	大正9年4月2日生～大正10年4月1日生

申し込み方法

生活保護受給者	事前に健康づくり課窓口までお越しください。
市内医療機関で接種する人	医療機関に直接予約してください。
市外医療機関で接種する人（定期接種のみ）	事前に健康づくり課窓口までお越しください。

7月の行事

会場：総合福祉センター 予約先：健康づくり課 ☎ 24-2121
※会場については、変更になる場合があります。

行事内容	実施日	時 間	対 象 者
こころの相談（精神科医の相談）	7月8日（水）	13:00～14:30	市内在住の希望者（※予約制）
健康相談	7月10日（金）	8:45～11:00	市内在住の希望者
すくすく助産師相談	7月14日（火）	9:15～12:10	妊婦および1歳未満の乳児と保護者（※予約制）
2歳児歯科健診	7月15日（水）	12:30～16:00	平成30年1月・2月・3月生まれの幼児
健康・歯科相談	7月27日（月）	8:45～11:00	市内在住の希望者（※歯科相談のみ予約制）
1歳6か月児健診	8月5日（水）	12:30～16:00	平成30年9月・10月・11月生まれの幼児

※幼児健診については個人通知しますので、日程・会場等をご確認ください。