



11月 保健センター便り

保健センター ☎ 67・1151

インフルエンザを予防しよう

寒くて乾燥する季節になると、インフルエンザなどの細菌やウイルス感染をおこしやすくなり、時には重症化することもあります。日ごろから予防を心がけ、かかってしまったら早めに受診しましょう。

予防接種を受けましょう

インフルエンザは例年、1月から2月にかけて流行のピークを迎えますが、感染または重症化を予防する予防接種は、接種後2週間から効果が現れその後、約5カ月間効果が持続します。約12月中旬までに接種を終えることをお勧めします。

また、免疫力の弱い高齢者や幼児、呼吸器・心臓などに持病がある方は、医療機関に相談の上、接種をするようにしてください。

インフルエンザ予防接種

法律で決められたインフルエンザ予防接種の対象者は、次のとおりです。受診票を持って予約の上、市内受託医療機関で接種をしてください。

対象 10月15日現在

○ 満65歳以上の方（10月上旬に市から受診票を送付します）

○ 60～64歳の方で、医療機関にて接種が必要と診断された方（保健センターへ受診票を請求してください）

回数 一人1回
自己負担 千円

※生活保護世帯の方は無料になります。事前に福祉課で手続きしてください。

接種期間 10月15日（木）～12月28日（月）

※65歳未満の市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は、接種費用を助成します。印鑑・領収書および本人名義の預金通帳を持って、平成28年3月31日（木）までに保健センターへ申請してください。



《食べる》

- ヘルシーおやつでホッと一息コーナー
- たべたくんコーナー（たべたくんの下敷きつくり）
- クイズで学ぼう 食育ひろば



食べる、動く、心を癒すがテーマのひとねる祭に参加して、健康の達人になろう！

《動く》

- カイロプラクティック施術体験
- バランス・動体視力測定
- 3B ワク！ワク！キッズランド
- 介護予防 元気の秘訣教えます
- この体験で私は変わったコーナー



園児による歌と踊りのステージ

- 塩津北保育園
- 大塚西保育園

フードコートもあるよ！

- コープあいち
- ヤミー

とき 11月15日
午前9時30分～午後0時30分
ところ 保健センター

《心の癒し・楽しみ》

- プラトンボをつくろう
- キューブパズルであそぼう
- アロマオイルでハンドトリートメント
- 遊びにおいでよ！児童館
- 心の栄養、楽しい絵本
- 木でおもちゃを作ろう
- リースづくり
- 歌のおねえさん(?)と一緒に遊ぼう
- パスボムづくり
- 親子でふれあい遊び

《その他》

- 聴こえの支援
- 保育園グッズの紹介
- ファミサポコーナー

スタンプラリーもあるよ！

各コーナーに参加するとスタンプがもらえるよ。スタンプをたくさん集めて景品をゲットしよう！



今年もやります

ひとねる祭