

教室
お腹すっきり!!
運動教室

運動により血糖や脂質がたくさん消費され、お腹まわりの脂肪(内臓脂肪)が減少しやすくなります。運動習慣を身につけて、いつまでも生き生きと過ごしませんか。ぜひこの機会にご参加ください。

日時：4月23日(水)
18時30分～19時30分
(受付18時～)

場所：保健センター五所川原

内容：体重測定、ストレッチ、筋力トレーニング

講師：健康運動指導士
鬼武由美子氏

参加費：無料

対象：医師から運動を制限されていない方

定員：40名

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲物、健康手帳(お持ちの方)

*申込不要。直接会場へどうぞ。
*けが等については、参加者の自己責任となります。

問：健康推進課 内線2364

風しん 予防接種・抗体検査費用 全額を助成します

妊婦初期に風しんにかかると、胎児が風しんウイルスに感染し「先天性風しん症候群」(白内障・先天性疾患・難聴等の障害)をもって生まれる可能性があります。

市では「先天性風しん症候群」を予防するために、風しん予防接種・抗体検査費用を全額助成します(麻しん風しん混合ワクチンの接種となります)。

対象者…主に20代～40代で、市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

▽妊娠可能な女性で接種を希望する方

▽妊婦の夫で接種を希望する方

▽妊婦と同一世帯で接種を希望する方

*すでに風しん含有ワクチンを2回受けている方は対象外となります。

*妊娠中の方は接種を受けることはできません。

*接種後2カ月間は避妊をする必要があります。

接種回数…1回

助成期間…平成26年4月1日～平成27年3月31日

受診手順

①接種希望者は、下記申込先に電話または来庁で申込みしてください。

②後日、市から、麻しん風しん予防接種予診票・実施医療機関名簿など、必要書類を郵送します。

③②の必要書類が届いたら、実施医療機関名簿から希望する医療機関へ接種日時を予約してください。

④予防接種予診票・保険証・診察券等を持参し、医療機関で接種してください。

*予防接種前に抗体検査を行います。風しんの抗体がある方は、予防接種できません。抗体検査費用は助成します。

*実施医療機関名簿に記載された医療機関以外で接種した場合は、助成対象外となります。

申込先 健康推進課 内線2363

国保健康アップ事業参加者募集「国保し～うらんどクラブ」

～水中運動や学習会で生活習慣病を予防しよう～

期間…5月～11月

場所…主として「し～うらんど海遊館」

対象者…25歳以上74歳以下の市民(H26.11.30日現在)で次の要件に該当する方

▽五所川原市国保加入者

(後期高齢者医療保険加入者は対象になりません)

▽平成25年度中に特定健診(集団・個別)を受けた方(40歳未満の方はこの限りではありません)

▽週1回以上継続して参加できる方

▽し～うらんど海遊館まで交通手段がある方

(送迎はありません。海遊館送迎バスは一般利用者優先)

定員…100名

参加料…月2,000円(その他5月と7月頃に実施する血液検査料各1,500円程度が必要)

内容…水中運動、栄養学習会、健康教室等

申込み…4月16日(水)までに往復はがきにて(往復はがき以外不可、当日消印有効)

*国保健康事業に参加したことのない方を優先します。

*申込み多数の場合は抽選となります。

問 保健センター市浦 TEL 27-7733

往復はがきの書き方

(往信)

(返信)

<input type="checkbox"/> 〒037-0401 五所川原市相内273 保健センター市浦 国保し～うらんど クラブ係 行き	
---	--

(返信)

(往信)

<input type="checkbox"/> 〒037-0000 ご自身の住所 (世帯主名) ご本人氏名	①〒住所 ②ご本人氏名 (世帯主名) ③年齢(生年月日) ④電話番号
---	--

*返信用にはご自分の住所・氏名のみ記入してください。