

高齢者インフルエンザ予防接種は無料です

例年1月から3月に流行するインフルエンザは、風邪と違って怖い感染症です。

予防接種は、インフルエンザ感染時の重症化予防に効果があり、流行前の12月中旬までに行うことが適切です。

助成対象となる方は助成期間内であれば、無料で予防接種を受けることができます。

下記接種医療機関に確認の上、予防接種を受け、また、手洗いやうがいなどの感染予防も徹底しましょう。

問 健康推進課 内線 2363

助成対象 接種日において下記に該当する市民

- ① 65歳以上の方（個別通知は行わないため、直接医療機関へ予約してください）
- ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓または呼吸器の機能または免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方（該当者に後日個別通知します）

接種回数 1回

助成期間 11月1日(土)～12月31日(水)

接種に必要なもの 健康保険証などの住所・生年月日のわかるもの

接種医療機関（下記以外での無料接種は受けられません。*長期入院の方、施設入所中の方を除く）

安齋レディスクリニック	33-1103	白戸胃腸科外科医院	34-6211
いちのへ耳鼻科	33-8733	鈴木耳鼻咽喉科医院	35-2775
駅前クリニック	38-5100	瀬川内科クリニック	33-0202
江渡内科医院	34-3000	田町小山クリニック	34-3431
尾野病院	53-2071	てらだクリニック	33-1200
かなぎ病院	53-3111	富田胃腸科内科医院	34-3211
かねひらクリニック	35-3167	とやもり内科小児科クリニック	52-3331
川崎胃腸科内科医院	34-3330	中村整形外科医院	34-0123
木村内科医院	35-2815	中村内科医院	35-3598
櫛引クリニック	33-1155	永田小児科アレルギー科内科医院	34-5611
楠美泌尿器科クリニック	35-8250	白生会胃腸病院	34-6111
健生五所川原診療所	35-2542	布施病院	35-3470
佐藤内科小児科医院	35-4155	増田病院	35-2726
市浦医科診療所	62-2009	まつもと整形外科クリニック	33-5413
清水クリニック	35-3663	津島医院	53-2076

糖尿病健康相談

健診結果で、血糖値やHbA1cに異常があった方、糖尿病予防には何が必要なのか考えたい方などに対し、保健師・栄養士が個別で相談に応じます。

自身の健康づくりにお役立てください。

日程・場所

- ①11月5日(水) 10:00～12:00 保健センター五所川原
- ②11月7日(金) 10:00～12:00 保健センター金木
- ③11月13日(木) 13:00～14:00 保健センター市浦

定員 ①②保健師相談4名、栄養士相談4名まで
③ 保健師相談2名、栄養士相談2名まで

持ち物 健診結果(特定健診・健康診査受診者)、健康手帳(お持ちの方)

申込み ①10月31日(金)、②11月4日(火)、③11月10日(月)までに、電話にてお申込みください。

*「健康づくり相談室」と併設になっています。

申込先 健康推進課 内線 2364

国保 ヘルシーライフ教室

冬の運動不足解消にし～うらんど海遊館に来てみませんか？

期間 12月1日(月)～平成27年1月31日(土)

場所 し～うらんど海遊館

対象 (次のすべてに該当する方)

- ①平成27年1月31日時点で小学4年生以上74歳以下の市民(小学生の場合必ず保護者も参加できる方)
- ②五所川原市国民健康保険に加入している方
- ③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。

定員 35名程度(申込者多数の場合は国保健康アップ事業に参加したことの無い方を優先します)

内容 水中運動

申込み 11月18日(火)までに電話にてお申し込みください。決定した方にのみ11月末日までに通知します。

参加料 月額2,000円(小学生1,000円)

申込先 保健センター市浦 TEL27-7733