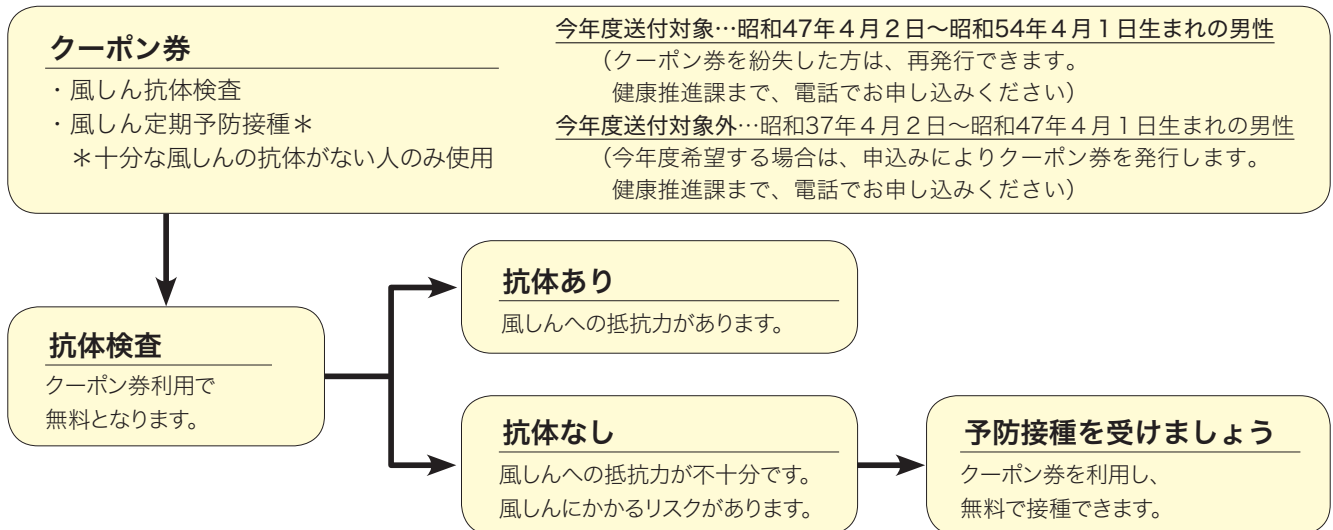


風しんの追加的対策を実施します

健康推進課 内線2375

厚生労働省は、令和4年3月31日までの3年間に限り、全国的に統一した方法で風しん対策を実施します。**対象者は昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性**で、3年間で順次クーポン券を送付する予定です。今年度は全国的に患者数の多い世代である昭和47年(1972年)4月2日から昭和54年(1979年)4月1日までに生まれた男性にクーポン券を送付しました。クーポン券が届いた方は、内容をご確認の上、ご利用ください。今後送付予定の対象者で、今年度クーポン券を希望する方は、健康推進課へ電話でお申し込みください。



送付したクーポン券は、事業に参加している全国の医療機関で使用できます。医療機関によって、実施する曜日や時間帯等が決まっている場合がありますので、必ず医療機関に「風しんクーポン券」を利用することを事前に伝えてから受診してください。最新の全国医療機関一覧表等は、厚生労働省ホームページでご覧いただけます。

風しんの追加的対策については、市のホームページや厚生労働省ホームページ(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/rubella/index_00001.html)でご確認ください。

お腹周りスッキリ教室

申込先 健康推進課 内線2385

お腹周りが気になる、最近太ったかも、健診結果が心配……。そんなお悩みの方、必見です。家庭でも気軽に実践できる運動、自分に合った食事量や野菜の量を学んでみませんか。

運動プラス食事のパワーでお腹周りをスッキリさせましょう。

日程 (受付は開始時間の15分前から行います)

*基本的には運動・栄養の両方へ申込みとなります。

| | | 日 時 | 場 所 (現地集合です) | 定 員 |
|--------|----|--------------------------|--------------------------------------|-------|
| 9月コース | 運動 | 9月20日(金) 13:30~14:30 | スポーツアカデミー五所川原 (市内米田字八ツ橋1番地) | 先着20名 |
| | 栄養 | 9月26日(木) 10:00~11:30 | 中央公民館 (市内一ツ谷504番地1) | |
| 10月コース | 運動 | 10月2日(水) 13:30~14:30 | フィットネスクラブウイング五所川原 (市内広田字柳沼116番地3) | 先着15名 |
| | 栄養 | 10月28日(月) 10:00~11:30 | 働く婦人の家 (市内新町33番地1) | |

対 象…40~74歳の市民の方 参加費…無料

内 容…運動：健康運動指導士によるお腹周りに効くトレーニングやストレッチ

栄養：市管理栄養士による食事の講話、野菜たっぷりの適塩レシピの試食

持ち物…運動：動きやすい服装、上履き、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

栄養：直近の健診結果、筆記用具

申込み…各コース1週間前までに電話でお申し込みください。申込み後キャンセルする場合は、必ずご連絡ください。