

フレイルを 予防しましょう Vol.15



フレイル予防 脳トレ

足と手で違う動きをします。

- ・「1. 2. 3.・・・」と声を出して数を数えながらリズム良く足踏みをします。
- ・3の倍数で手を叩きます。リズムよく繰り返します。

問合せ▶ 困地域包括支援センター
(☎内線1188)

特例措置①

対象者▼平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人

※20歳の誕生日を迎えると特例措置は受けられません

接種回数▼第1期(3回)と第2期(1回)の計4回接種のうち未接種分

特例措置②

対象者▼平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの人

※公費での接種期間は満9歳以上13歳未満

接種回数▼第1期の3回接種のうち未接種分

接種に必要なもの▼予診票・母子手帳・保険証

予診票について▼予診票がない場合は、**困健康づくり課**・**松住民福祉課**の窓口で配布します。その際、接種歴の確認を行いますので、母子手帳を必ずお持ちください。なお、第2期の予診票は、平成19年4月2日生まれ以降の人には、毎年小学4年生の4月頃に個別に郵送する予定です。

問合せ▼

困健康づくり課 予防係
(☎内線1172)

おたふくかぜ予防接種 (任意)公費助成について

市では、乳幼児のおたふくかぜ予防接種(任意)において公費助成を実施しています。

対象者▼満1歳から5歳未満(1歳の誕生日～5歳の誕生日の前日)

助成回数▼1人1回のみ無料

接種場所▼市内指定医療機関(詳細は、お問い合わせください)

予診票の配布方法▼予防接種を希望する場合には、あらかじめ**困健康づくり課**または**松住民福祉課**の窓口で申請が必要となります。助成申請書に必要事項を記入後、予診票をお渡しします。

申請に必要なもの▼母子手帳・印鑑(朱肉を使うもの)

問合せ▼

困健康づくり課 予防係
(☎内線1172)

松住民福祉課 健康介護係
(☎内線2151)

6月4日～6月10日は 「歯と口の健康週間」です

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を広めることを目的としています。

今年の標語は、

「一生を 共に歩む 自分の歯」です。

いつまでも自分の歯で噛んでおいしく食べられるよう、歯と口の健康づくりに取り組みましょう。

令和3年度の各種検診が 6月1日から始まります

5月下旬に、今年度の検診対象者全員にオレンジ色の封筒で「受診シール」を送付しました。希望の検診についてシールの同封案内を見て、集団検診または個別検診のどちらかを選んで受診してください。受診の際は「受診シール」が必要となりますので、忘れずにお持ちください。

問合せ▼

困健康づくり課 予防係
(☎内線1172)

皆さんの声を お待ちしております

市役所**困**、**松**、各地区の公民館・生涯学習センターに、皆さんの声をお聞きするため、「市民の声」を投稿できるポストを配置しています。

皆さんが日々感じていることやご意見などをぜひお聞かせください。

