

## 歩くことから 始めませんか？

### にらさきいきいき ウォーキング！

# 参加者募集

## 参加無料

今回のコースは神山町内5キロ  
ウェルネスポイント対象事業です！

#### ■ウェルネスポイント対象メニュー

ポイント対象メニュー	獲得ポイント	ポイント対象メニュー	獲得ポイント
健(検)診関係		市主催のウォーキング	
特定(一般)健診	2P	武田の里ウォーク(春・秋)	各2P
がん検診	2P(1項目以上)	にらさきいきいきウォーキング(春・秋・冬)	各2P
女性特有(乳・子宮)がん検診	2P(1項目以上)	子育て支援センターイベント	
歯科健診	2P(年2回まで)	ママのためのクッキング教室	2P
子どもの乳幼児健診・教室	2P	にら歩歩くらぶ	2P
市主催イベント		個人の取り組み(自分で目標設定:自分で健康のために取り組む内容)	
歯の衛生週間無料相談	2P	(例) ラジオ体操 血圧・体重測定 間食を食べない	週1回以上 目標を 1か月実施 2P
武田の里まつり(スタンプラリー達成者)	2P		
健康づくり課主催の健康に関する講演会	2P		
市役所献血(4・8・12月)	2P		

誰もが気軽にできるウォーキングを一緒に楽しみませんか？  
今回は神山町内約5キロを歩きます。また、当日はスポーツ推進委員より歩き方の指導、終了後には食生活改善推進員による健康食の試食があります。

■日時 5月26日(土) 9時20分～(受付9時より)

■集合場所 武田の里ふれあいホール(神山公民館)  
神山町北宮地945

■持ち物 汗ふきタオル、水分補給できる飲み物等

※参加費は無料です。(事前申し込みが必要です)

※ペットの同伴はご遠慮ください。

※悪天候の場合は葦崎市営体育館で健康講座や運動を行います。

なお、11月17日(土)、平成31年3月9日(土)にも開催  
予定です。詳しくは広報にてお知らせします。

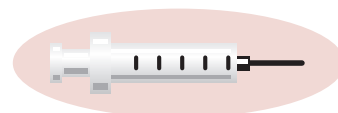
※ウェルネスポイントについては広報4月号をご覧ください。

■申し込み・問い合わせ

健康づくり課 保健指導担当 ☎23-4310 ㊚23-4316

健康で安心して暮らすために

## 予防接種に関する重要なお知らせ



### 《日本脳炎予防接種について》

日本脳炎の予防接種は接種後に重い病気になった事例があったことをきっかけに、平成17年度から平成21年度まで、積極的な勧奨を差し控えていました。その後、新たなワクチンが開発され、現在では通常通り受けられるようになっていきます。

このため、平成10～18年度に生まれた方は、予防接種を受ける機会を逃していることがあります。母子健康手帳等をご確認いただき、接種を希望される方は、健康づくり課へお問い合わせください。

なお、今年度18歳となる方については、第2期の接種を逃している場合があるため、5月中にご案内を送付しますのでご確認ください。

また通常日本脳炎2期の対象となる方は、9歳以上13歳未満の方です。今年度9歳になる方については、順次予診票を郵送していますので、1期が接種済みであるかを含めて母子健康手帳等をご確認のうえ、接種をお願いします。公費接種期間や接種間隔等詳細については、健康づくり課へお問い合わせください。

### 《子宮頸がん予防ワクチンについて》

子宮頸がん予防ワクチンは、平成25年4月から定期接種化(対象は中学1年生相当から高校1年生相当の女子)されましたが接種による副反応報告が寄せられたため、厚生労働省では現行のワクチン接種の積極的勧奨を行わないよう勧告しています。接種を希望される場合は、医療機関にご相談のうえ、ワクチンの有効性とリスクを十分ご理解いただき、健康づくり課へお問い合わせください。

■問い合わせ 健康づくり課 健康増進担当 ☎23-4310