

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

今回のコースは中田町内5キロ
健康ポイント対象事業!

誰もが気軽にできるウォーキングを皆さんで楽しみませんか？
日頃運動する機会のない方は、ぜひ体力作りのきっかけにしてください。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27日(土) 9時20分～(受付9時)

■集合場所 中田公民館(中田町中條490-1)

■持ち物 汗ふきタオル、水分補給できる飲み物等

※歩きやすい服装や靴でご参加ください。

※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25日(土)、平成30年3月10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。

※健康ポイント事業については広報4月号をご覧ください。

■申し込み・問い合わせ

保健課 保健指導担当 ☎23-4310 Fax 23-4316

ポイント対象メニュー	ポイント(P)数	ポイント獲得方法	
		保健福祉センター窓口で健診結果・実践記録票等を確認します。	当日受付時に押印します。
A 健康診断(市や職場等の健康診断・特定健診・人間ドック)	30 P (1回まで)	○※1	○(結果説明会)
B 各種がん検診(市や職場等の健康診断・人間ドック): 何種類受けても30ポイントまでとします。	30 P	○※2	○(結果説明会)
C 歯科健診(市の総合健診・医療機関・虫歯予防イベント)	20 P	○※1	○
D 武田の里ウォーク(4月)	20 P		○
E 武田の里ウォーク(9月)	20 P		○
F にらさきいきいきウォーキング(3回)	1回20 P		○
G 公民館や各団体等によるウォーキングや運動を中心とした催しや健康講座への参加	10 P (2回まで)	○※3	
H 個人やグループによるウォーキングや運動(週1回以上を3か月以上行う)	30 P (1回まで)	○※3	
I・NPO 葦崎スポーツクラブやゆ〜ぶるにらさき ブルプログラム等 ・民間団体等による運動を中心とした教室(週1回以上を3か月以上行う)	30 P (1回まで)	○※4	

※1健康診断結果用紙等 ※2各種がん検診結果用紙等 ※3実践記録票(健康ポイント手帳) ※4出席簿等(健康ポイント手帳)

注) Bのがん検診については何種類受けても30ポイントまでとします。

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ます。

このため、平成9～18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場合があります。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、保健課へお問い合わせください。

なお、今年度18歳になる方については、第2期が未接種の場合があります。対象年齢の方へ5月中にご案内を送らせていただきますので、ご確認ください。

また、通常、日本脳炎第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、母子健康手帳をご確認の上接種をお願いします。なお、第1期の接種機会を逃している場合があります。公費接種期間や接種間隔等詳細については、保健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、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。なお、定期接種が中止されたものではありませんので、中学1年生から高校1年生相当年齢(女子)の方で、接種を希望される方は、保健課へお問い合わせください。

接種にあたっては、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接種のご判断をお願いします。

■問い合わせ 保健課 健康増進担当 ☎23-4310