



生活習慣改善教室 『げんき倶楽部』 開催中！

生活習慣病で治療している方、予備軍の方は長万部町でも30歳代から増えてきます。生活習慣病は、その名のとおり「生活習慣」が大きく影響します。

町では、運動習慣を身につけてもらうため、健康教室を実施しています。

毎週軽い運動を実施し、心地よい汗を流しませんか？

- 対象者 長万部町民で、健康づくりに関心があり軽運動を希望される方
- 日時 平成26年3月26日までの毎週水曜日 午前10時～11時半
- 場所 ふれあい健康センター
- 内容 (1) 体測（身長・体重・体脂肪率測定）
(2) 体力測定
(3) ストレッチ体操、筋力バランスアップ体操
- 参加料 無 料
- 申込方法 町民健康課
健康福祉グループ窓口 保健師まで
(随時、申し込み可能です)

ふれあい 健康センター通信

小児肺炎球菌ワクチン についてのお知らせ

11月1日から、肺炎球菌ワクチンが、従来の7価ワクチンから、より広範な肺炎球菌に効果のある13価ワクチンに変更になります。

11月1日以降定期接種として摂取できるのは13価のみとなります。

従って、従来の7価ワクチンを受けられていた方も、11月1日以降は13価ワクチンを接種する事になります。

接種期間・回数はこれまでと変わりありません。

長万部高校で 育児体験を実施しました



10月8日長万部高校の「総合的な学習時間」の1コマとして育児体験を行いました。

この体験は命の尊さ実感し、将来の自分の生き方・自身の命の大切さについて考えることを目的に開催し9年目となります。

赤ちゃんの抱っこは最初は緊張していましたが、抱っこした赤ちゃんの可愛らしさに自然に緊張がほぐれて笑顔になっていました。お母さんから子育ての苦労や大切さを聞き貴重な体験となったのではないのでしょうか？

高齢者インフルエンザ 予防接種事業のお知らせ

町では、高齢者インフルエンザ予防接種事業を実施しています。

対象者 ①接種日に満65歳以上の方
②60歳から64歳で心臓・腎臓・呼吸器に重い病気のある方

受付期間 11月27日(水)まで
・希望接種日の8日前までにお申し込みください。
・定員になり次第締め切らせていただきます。

申込み先 町民健康課健康福祉グループ
(☎2-2453)

接種日時 12月5日(木)までの月曜日と木曜日
午後1時30分～1時45分受付
(接種開始：午後2時)

接種場所 長万部町立病院

接種料金 2,150円
(3,150円のうち町で1,000円を助成します)

【他の医療機関で接種する方】

インフルエンザ予防接種の期間に、施設入所されている方や入院中の方など町立病院で接種を受けられない方は、接種前に町民健康課にお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種期間
12月20日(金)まで

11月の健診

1歳6か月児・3歳児健診対象のお子さん

健診日時：11月19日(火) 午後1時～1時30分

対象者：1歳6か月児健康診査
平成24年2月21日～
平成24年5月19日生まれ
3歳児健康診査
平成22年8月1日～
平成22年10月31日生まれ

※対象者には個別通知をします。通知がない場合はご連絡をお願いします。(詳細は保健師へ)

あくあく教室・ のびのび広場に 集まれ～！

子育て中は、子供の成長に喜びいっぱいの反面、わからないこと不安なことたくさんありますよね。そんな子育ての楽しさや心配ごとなどをお母さん同士で情報交換してみませんか？のびのび広場と合同の実施です。

妊婦さんも先輩お母さんの話を聞いたり、赤ちゃんとふれあう機会として、ぜひ遊びにいらしてくださいね。

申し込みの必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。

★日時 12月4日(水)
午前10時～11時30分

★場所 子育て支援センター(さかえ保育所)

★対象 生後3か月以降の子と親、
妊婦さんも歓迎！



健診のお申し込み先・お問い合わせ先は
町民健康課健康福祉グループ(保健師)
☎2-2453(内線113番)

秋のバスツアー検診終了

10月25日にバスツアー検診が実施され15名が受診しました。

検診会場ではスムーズな流れで乳がん・子宮がん検診等が実施されました。

受診者からは「複数の検診がまとめて受けられるのが便利」「オプション検診も魅力」等の感想が聞かれました。

