

# 無料で受けることができます 高齢者のインフルエンザ予防接種

高齢者など、予防接種法に定める定期接種対象者は、無料で接種できます。

広報「大野城」10月1日号4ページに自己負担額を1500円と記載していましたが、県の支援策により、今年度に限り無料となりました。

●対象者 接種日現在、次のいずれかに当てはまる人

◇65歳以上

◇60～64歳で予防接種診断基準を満たすと医師から判断された人（心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫のいずれかの機能に、日常生活活動が極度に制限される程度の障がいがある）

●実施期間 令和3年2月28日(日)までの診療日

※10月25日(日)までは、優先的に接種できます。

※必ず予約して医療機関に行ってください。

●接種回数 1回

●接種時に必要なもの

◇住所・氏名・生年月日が確認できるもの（健康保険証など）

◇健康手帳（持っている人のみ）

◇身体障害者手帳などの写し（該当者のみ）

◇市民税非課税世帯・生活保護世帯の人は、次のいずれかの書類

・介護保険負担限度額認定証

・後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証

・自己負担金免除通知書（事前申請が必要）

※実施医療機関など、詳しくは、広報「大野城」10月1日号4～5ページまたは、市ホームページを確認してください。

●問い合わせ先

すこやか長寿課健康長寿担当  
(すこやか交流プラザ内)

☎(501)2222



## 代謝アップ教室 お腹まわりスッキリ 運動編

お腹まわりの脂肪は内臓脂肪といい、生活習慣病の原因となります。

寒いと太りやすいというイメージはありませんか。実は、夏より冬のほうが、基礎代謝が高くなり、脂肪を燃焼しやすい季節です。日頃の食事や運動の継続がポイントになります。

この教室では、健康運動指導士による講話と簡単な運動を通して、普段どのような運動をしたらよいかを学習します。保健師や管理栄養士への個別相談もできます。

●対象者 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が気になっている人とその家族

●期日 ①10月27日(火)②11月25日(水)③12月10日(木)

●時間 午前10時～正午

●会場 すこやか交流プラザ 健康学習室1

●内容 ◇普段からできる運動方法についての講話◇運動体験

●定員 各回15人（申込多数の場合は、新規または特定保健指導が必要と判断された人を優先）

●申込方法 ◇電話◇すこやか交流プラザ窓口  
◇はがき（「代謝アップ教室申し込み」・希望する期日・住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号を記入）

●申込期限 ①10月20日(火)②11月18日(水)③12月3日(木)（必着）

●申し込みと問い合わせ先

すこやか長寿課健康長寿担当  
[〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内] ☎(501)2222