



# お知らせ保健

ID 535825868

▽健康課（新城保健センター）  
（TEL 23・85551）

## お知らせ

「市内運動教室一覧」へ  
掲載する健康づくり教室募集

健康づくりのための運動教室をまとめて一覧にし、PRします。

対象 市内で実施している成人の健康づくりに関係した教室やサークル  
締切 4月15日(金)

## 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

高齢者が肺炎になる原因の中で最も多い肺炎球菌の感染を予防し、重症化を防ぎます。  
期間 令和5年3月31日(金)まで

場所 市内実施医療機関（要予約）

対象 市内在住で、次のいずれかに該当する方

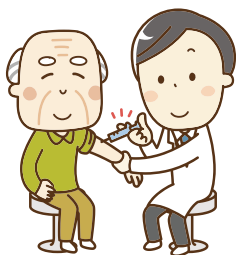
◆令和4年度に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方で、過去に23価肺炎球菌ワクチンを受けたことがない方（対象者には4月上旬に個別通知します。）

◆60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある方（接種時に、障害者手帳または主治医の診断書をご持参ください。）

費用 2,000円（生活保護世帯の方は自己負担金が免除されます。）

◆令和4年度に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方で、過去に23価肺炎球菌ワクチンを受けたことがない方（対象者には4月上旬に個別通知します。）

◆60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある方（接種時に、障害者手帳または主治医の診断書をご持参ください。）



## 健診を受け生活を見直そう

1年に1回は健診を受けて、自分の身体の状態を確認しましょう。

健診は受けた後が大切！

健診結果を受け取りに行き、

医師からの結果説明、疾病の重症化や発症の予防について助言を受けましょう。また保健師などが気になる数値の改善方法などについて説明し、相談に応じます。

◆食事  
◆主食、主菜、副菜をそろえて食事のバランスを整えましょう。偏食は栄養が偏り、肥満の原因となります。

◆生活習慣を改善しよう

◆ゆつくりよく噛んで食べましょう。消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。



## 運動

◆階段を使うなど、今より多く歩くことを心がけましょう。筋力をつけることで転

倒を防止し、心もリフレッシュできます。

◆仕事や家事の合間に簡単な筋トレも取り入れてみませんか。椅子に座って片脚ずつ真つすぐに伸ばすと、太ももの筋力に効果があります。

## お酒

◆適量を守り、週2日は休肝日を作りましょう。飲み過ぎ

ぎに気をつけて、お酒と上手に付き合いましょう。

◆たばこ  
◆自分に合った禁煙方法を見つけて、禁煙に取り組んでみませんか。たばこの煙には有害な物質が多く含まれています。内臓脂肪の蓄積を促進したり、血管を収縮させて動脈硬化を進めます。

## リモート健康相談にも対応します！

コロナ禍が続く中、ご自宅でZOOMを使用して、相談ができます。ソフトのインストールなどの準備は、各自でお願いします。

申込 ①相談内容②希望日時（土・日曜日および祝日を除く9：00～16：00）③氏名④生年月日⑤連絡先（メールアドレス、電話番号）をご記入の上、新城保健センターへメール（hoken@city.shinshiro.lg.jp）でお申し込みください。申し込み確認後、新城保健センターからご連絡します。

