

スリムで **元気** は自分で作る！！



『栄養教室』のご案内♪

- 日 時** 5月21日(木)、6月4日(木)、8月20日(木)、9月3日(木)、12月10日(木)、平成28年2月18日(木)
午前9時～午後0時30分
- 内 容** ① 栄養・食事の話および調理実習 ※上記の日程から4回
② 運動教室 1回(日程は後日お知らせします。)
- 修了証** ① 4回、② 1回の計5回出席でお渡しします。
- 場 所** 安八町保健センター
- 持 ち 物** エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具、お米2合
- 参加費** 3,000円(テキスト代、材料費込み)
- 申込方法** 電話にて保健センターまでご連絡ください。
- 申込締切** 参加希望の方は、**4月30日(木)まで**にご連絡ください。



平成27年3月1日(日)～7日(土)は子ども予防接種週間

この機会に母子健康手帳を開いて、まだ接種していないものがないか確認してみましょう。
麻しん風しん混合第2期、二種混合(ジフテリア・破傷風)、水痘は接種期間が今月までです。

ワクチン名	対象者	接種期間
麻しん風しん混合(第1期)	1歳児	1歳～2歳未満
麻しん風しん混合(第2期)	年長児	3月31日(火)まで
二種混合(ジフテリア・破傷風)	小学6年生	
水痘	3歳以上5歳未満	

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種はお済ですか？

本年度の定期予防接種の期間は**平成27年3月31日まで(火)**です。希望される方は接種を受けてください。対象の方には10月に予診票(紫色)をお送りしました。お手元がない方は保健センターへご連絡ください。

対象者 平成26年度に下記の年齢を迎える方

年齢	生年月日	年齢	生年月日
65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日	90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日
70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日	95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日
75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日	100歳	大正3年4月2日～大正4年4月1日
80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日	101歳以上	大正3年4月1日以前生まれ
85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日		

回数 1回のみ ※過去に接種した方は対象となりません。

持ち物 予診票、自己負担金(4,000円)、健康手帳(お持ちの方)

方法 医療機関へは4日前までに予約してください。

※上記の年齢以外で接種をご希望の方は、助成制度をご利用ください。詳しくは本紙2月号をご覧ください。