

●健康だより

お問い合わせは保健センター ☎ 64・3775

日本脳炎予防接種を受けましょう

日本脳炎は、ブタなどの体内で増えたウイルスが蚊によって媒介され感染して起こる病気ですので、夏季までに接種されることをおすすめします。

対象者と標準的な接種スケジュール

接種する期間		間隔・回数	備考
1 期初回	3 歳～7 歳半未満	6～28 日までの間隔を置いて 2 回	平成 7 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生まれの方は 20 歳未満まで接種可能
1 期追加	2 回目終了後およそ 1 年あける	1 回	
2 期	9 歳以上 13 歳未満	1 回	

接種方法 町指定医療機関での個別接種（安八診療所、吉田医院、岩田内科クリニック、石田医院、おおくま内科クリニック、山中ジェネラルクリニック、この他大垣市の墨俣医院、岩田医院）
※ 4 日前までに予約してください。

持 ち 物 母子健康手帳、予診票、体温表（小学生まで）

平成27年度保健センター・地域包括支援センター主催の講座が始まります♪

※【受付開始】 4 月 7 日（火） 午前 9 時より

年齢基準日：平成 27 年 4 月 1 日

おなかキュッとひきしめサークル		講師	猪野 佳美
【対象者】 65 歳未満の女性のうち 下記の A または B ①～⑤のいずれかに該当する方 A 腹囲：90cm 以上または B M I 25 以上 B 生活習慣病で治療中や予備群の方 ①血圧 130 以上 / 85 以上 ②中性脂肪 150 以上 ③ LDL コレステロール 120 以上 ④ HDL コレステロール 40 未満 ⑤血糖値 HbA1c 5.6 以上		【内 容】 おなかに効くストレッチ、体力測定、脂肪が燃えやすいカラダを作るコツなど 【開催日】 平成 27 年 5 月～平成 28 年 3 月 全 20 回 全て水曜日 【時 間】 午後 2 時～3 時 30 分まで 【場 所】 ハートピア安八 2 階 または安八温泉ふれあいドーム 【教材費】 前期 500 円 後期 500 円 【定 員】 30 名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。 【申込方法】 B がわかる健診結果表をお持ちになり、保健センター窓口へお越しください。	
男の貯筋塾		講師	猪野 佳美
【対象者】 75 歳未満の男性 腹囲：85cm 以上または B M I 25 以上 【内 容】 筋肉を貯めるストレッチ、体力測定、脂肪が燃えやすいカラダを作るコツなど 【開催日】 平成 27 年 5 月～平成 28 年 3 月 全 20 回 全て金曜日		【時 間】 午後 2 時～3 時 30 分まで 【場 所】 安八温泉健康増進施設 1 階和室 または安八温泉ふれあいドーム 【教材費】 前期 500 円 後期 500 円 【定 員】 15 名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。	
椅子ピクス		講師	藤原 紀子
【対象者】 65 歳以上の運動不足を感じている方 【内 容】 転倒予防体操・脳の活性化運動 【開催日】 平成 27 年 4 月～平成 28 年 3 月 全 33 回 全て火曜日		【時 間】 ①午前 10 時 30 分～11 時 45 分まで ②午後 1 時～2 時 15 分まで 【場 所】 安八温泉健康増進施設 1 階和室 【教材費】 前期 500 円 後期 500 円 【定 員】 ①②とも各 20 名	