

## いきいきいなざわ いなっぴー 健康マイレージ ID1001449

### チャレンジシートを手に入れスタート！！

対象は、市内在住の小学生以上の方と市内在勤・在学の方です。チャレンジシートは健康推進課で配布するほか、市のホームページからダウンロードもできます。



▲ Myca(まいか)カード

### 健康づくりにチャレンジ♪ (約1カ月以上実践)

次の健康づくりに取り組み、合計50ポイント以上を貯めましょう！！

- ①体重測定 + 自分で決めた健康行動目標にチャレンジ… 1ポイント
- ②健康診査の受診… 5ポイント
- ③健康に関するイベントや教室の参加… 5ポイント



50ポイント以上貯まったら…

健康推進課でMycaカードに交換できます！

Mycaカードを提示して特典を受けよう！

協力店でカードを提示すると、代金の割引や粗品のプレゼントがあります。協力店は県内に約1,300店あります。

100ポイント以上貯まったら…

「いきいきいなざわ健康秋フェスタ」(11月開催予定)での景品抽選会へ応募ができます！

※応募は9月30日(金)まで

## 各種相談・教室

※全て無料。祝休日を除く

名称	日時	場所	内容	その他
健康相談	水曜、午前9時～11時	保健センター	保健師による相談	母子健康手帳・健康手帳のある方は持参。予約不要
	火曜、午前9時～11時	保健センター-祖父江支所		
食生活相談	随時	保健センター	食生活に関する相談	電話予約が必要
医師健康相談	4月25日(月)午後1時30分～3時		医師による相談	4月18日(月)までに電話予約が必要

名称	日時	場所	対象	内容
すくすく広場(身体計測の日)	5月11日(水) 午前9時30分～11時	保健センター	奇数月生まれの乳幼児	保護者による身体計測、子育てネットワークカーによる親子遊び 持 母子健康手帳
ママパパ教室	5月7日(土) 午前9時45分～11時30分	保健センター	妊娠8カ月までの妊婦と家族	妊娠中の生活・栄養・歯科保健・保育の話 定 24人(先着) 持 母子健康手帳、筆記用具 申 4月7日(木)～28日(木)に、健康推進課へ
プレママごはん	5月13日(金) 午前9時45分～11時30分		妊婦(配偶者の参加も可)	健康的な食生活に関する講話など 定 10人(先着) 持 母子健康手帳、筆記用具 申 4月5日(火)～5月6日(金)に、健康推進課へ
離乳食教室	①5月17日(火) 午前10時15分～正午		5～6カ月の子を持つ方	離乳食に関する講話・実演 定 ①20人②10人(先着) 持 母子健康手帳、筆記用具 ※赤ちゃん連れの方は、おんぶひも・抱っこひもがあると便利です 申 ①4月6日(水)～5月10日(火)②4月6日(水)～5月19日(木)に、健康推進課へ
	②5月26日(木) 午前10時15分～正午	保健センター-祖父江支所		

## 中高年の健康教室

ID1004981

時 5月11日～6月15日(水曜・全6回)、午後1時30分～3時40分

場 保健センター

対 市内在住の40歳以上65歳未満で、運動する習慣がない方

定 35人(先着)

内 健康についての講話、健康体操の実技、体力チェック

申 4月6日(水)から、電話で健康推進課へ



## 特別の理由による任意予防接種費用の補助

対 次の全てを満たす方

- ①骨髄移植手術やその他の理由により、接種済の定期予防接種の予防効果が期待できないと、抗体検査などにより医師が判断した
- ②再接種を受ける日現在、市に住民登録をしている
- ③接種済の定期予防接種の接種回数と接種間隔が、予防接種実施規則の規定を満たしている
- ④再接種時の年齢が下表の方

他 事前に健康推進課へ申請が必要。詳しくは ID1004000で確認してください

予防接種名	対象年齢
BCG	4歳未満
小児用肺炎球菌	6歳未満
ヒブ(インフルエンザ菌b型)	10歳未満
四種混合(DPT-IPV/ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	15歳未満
その他	20歳未満

## 個別予防接種

時 4月1日(金)～令和5年3月31日(金)

申 直接医療機関へ

他 実施医療機関など詳しくは、本紙と同時配布の「保健事業案内」で確認してください

予防接種	対象
□タウウイルス	□タリックス…生後6週～24週未満児 □タテック…生後6週～32週未満児
B型肝炎	生後2カ月～1歳未満児
ヒブ(インフルエンザ菌b型)	生後2カ月～5歳未満児(なるべく生後2～6カ月に接種を始めてください)
小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満児(なるべく生後2～6カ月に接種を始めてください)
四種混合(DPT-IPV/ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	生後3カ月～7歳6カ月未満児
BCG	1歳未満児
麻しん風しん混合(MR)	1期…1歳～2歳未満児 2期…小学校入学前1年間にあたる方(H28.4.2～H29.4.1生まれの年長児)
水痘(水ぼうそう)	1歳～3歳未満児
日本脳炎※1	1期…3歳～7歳6カ月未満児 2期…9歳～13歳未満の方
ジフテリア・破傷風(DT)	11歳～13歳未満の方
子宮頸がん予防(HPV)	小学6年生～高校1年生に相当する女性(H18.4.2～H23.4.1生まれの方)、キャッチアップ接種※3対象の方
高齢者肺炎球菌※2・3	65歳以上の方
おたふくかぜ(任意)※3	1歳～2歳未満児(一部助成あり)

※1 平成14年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、20歳になるまでの間は、1期・2期に相当する未接種分を無料で接種できます。また、平成21年4月2日～平成21年10月1日生まれの方は、2期の対象年齢時に1期に相当する未接種分を無料で接種できます

※2 過去に一度でも接種したことのある方は対象外です

※3 詳しくは ID1009235を確認してください