

# インフルエンザ予防接種のお知らせ

**高齢者の方は1,000円 高校3年生以下(18歳以下)は無料**

今月から市内医療機関で、インフルエンザ予防接種の予約・実施が始まります。予防接種を受けるとともに、手洗い・うがいに加え、外出時にマスクを着用するなどインフルエンザを予防しましょう。



【問合先】ふれあい健康センター健康係 ☎③2010

対象	高校3年生以下(18歳以下) ※年度中に19歳になる方は除く	高齢者 ①接種する時点で満65歳以上の方 ②60歳以上65歳未満の方で心臓や腎臓、呼吸器に重い病気がある方
回数	13歳未満…2回 13歳以上…1回	
費用	無料(※1)	1,000円(※2)
実施医療機関	<p><b>■市立三笠総合病院(宮本町489番地1) ☎②3131</b>  <b>【実施日時】</b>10月13日(金)～12月22日(金)                  ①内 科…毎週水・金曜日/午後2時～2時45分                  ②小児科…毎週月・金曜日/午後2時～3時30分                  毎週水曜日/午前9時～10時30分・午後2時～3時30分  <b>【予約時間】</b>10月2日(月)～12月20日(水)                  電話…平日/午後1時～4時30分                  来院…平日/午前9時～午後4時</p> <p><b>■南そらち記念病院(岡山506番地8) ☎⑥8211 &lt;&lt;小学生以上接種可能&gt;&gt;</b>  <b>【実施日時】</b>11月1日(水)～12月26日(火)                  平日/午前9時～11時30分・午後2時～4時30分  <b>【予約時間】</b>10月2日(月)～12月22日(金)                  平日/午前9時～午後5時</p> <p><b>■みかさホームケアクリニック(多賀町2番地1) ☎③7566 &lt;&lt;小学生以上接種可能&gt;&gt;</b>  <b>【実施日時】</b>10月16日(月)～12月27日(水)                  平日/午前8時45分～11時30分・午後1時～4時30分                  土曜日/午前8時45分～11時30分  <b>【予約時間】</b>10月2日(月)～12月22日(金)                  平日/午前9時～午後5時                  土曜日/午前9時～11時30分</p>	
申込方法	予約が必要です。上記、実施医療機関に電話などでお申し込みください。	
市外で接種する場合	全額自己負担	全額自己負担となるほか「接種依頼書」が必要です。ただし、入院や施設に入所している場合、訪問診療による接種は1,000円を超えた差額は返還します。なお「接種依頼書」「差額返還」の手続きはお問い合わせください。
ワクチン接種の効果とリスク	通常、流行する期間は1月上旬～3月上旬で、ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種後約2週間後から約5カ月間です。ワクチン接種は、多くの方に重症化防止のメリットをもたらしますが、接種後に腫れや発熱、ごくまれに重い副作用を引き起こすこともあります。よく理解した上で接種を受けてください。	

**助成対象を  
高校3年生  
(18歳以下)  
まで拡充!**

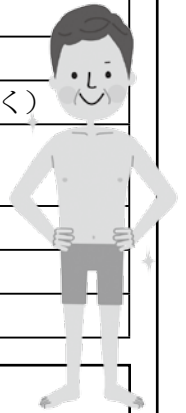
※1 接種する際、医療機関に提出する「インフルエンザワクチン接種費用助成証明書」が必要となりますので印かんを持参し、ふれあい健康センターにお越しください。(証明書は即時発行できますので、接種当日の手続きも可能です)

※2 生活保護世帯の方は全額免除となりますが、必ず福祉事務所から「受給証明書」を事前に受け取ってください。

# からだをケアしましょう

## 男性のための水中運動教室 参加者募集

	午前コース
日程	10月13日・20日・27日、11月10日・17日・24日、12月1日／金曜日
時間	午前10時30分～正午
対象	市内在住の50歳以上の男性で全日程参加できる方(要支援・要介護認定の方を除く)
定員	15人(定員を超えた場合は抽選となります) ※申し込みが5人に満たない場合は中止します。
場所	三笠天然温泉太古の湯
参加料	3,850円※温泉も利用できます。
申込方法	10月6日(金)までに、電話または直接窓口でお申し込みください。



【申込・問合せ先】ふれあい健康センター健康係 ☎③2010

## 介護予防のための健康教室

自宅で行える簡単な体操と、冬に向けて除雪にそなえた体力・筋力の低下を予防する健康教室を開催します。

日程	10時～11時30分	13時30分～15時
10月13日(金)	ふれあい健康センター	
19日(木)		幾春別市民センター
24日(火)	唐松市民センター	弥生市民センター
27日(金)	岡山市民センター	
30日(月)	幌内市民センター	美園市民センター
11月 6日(月)	ふれあい健康センター	



【対象】市内在住の方で65歳以上の方を優先します。(要介護認定の方と運動に支障のある方を除く)

【定員】各20人(複数回申し込みできます)※各5人以下の場合は中止します。

【参加料】無料

【持ち物】運動しやすい靴

【講師】一般社団法人 地域ウエルネス・ネットインストラクター

【申込方法】10月6日(金)までに、電話または直接窓口でお申し込みください。



【申込・問合せ先】ふれあい健康センター健康係 ☎③2010

## 地域おこし協力隊の運動教室

身近にある道具を使った簡単な体操、トレーニング(転倒予防、膝や腰痛の緩和など)を行います。

日程	10時～	13時～
10月 2日(月)	幌内市民センター	美園市民センター
10日(火)	弥生市民センター	唐松市民センター
12日(木)	三笠市民センター	幾春別市民センター
20日(金)	山の手市民センター	岡山市民センター

【参加料】無料

【持ち物】上履(運動靴)、飲み物

【講師】地域おこし協力隊 木下輝美

【申込方法】各開催日の前日までに電話、メールまたは直接窓口でお申し込みください。



※運動時間は30分程度です。

【申込・問合せ先】ふれあい健康センター健康係  
担当…地域おこし協力隊 木下 ☎080-2878-2170 メール…knsttrm0223@city.mikasa.hokkaido.jp

