

健康推進課 ☎ 67-1151

## 体重・体温測定100日チャレンジ ID 0275740

今年も100日チャレンジが始まります。自分の生活習慣を見直し、規則正しい生活で免疫力をアップさせ、体調管理に努めましょう！

**とき** 11月1日(火)～2月8日(火) **対象** どなたでも

**参加方法** ウェブ…QRコードから申し込みフォームへ。

記録表…直接、ファクス、郵送で参加申込書・事前アンケート(10月1日(土)～市役所受付、公民館、健康推進課で配布)を健康推進課(〒443-0036 浜町4 FAX67-9101)へ。

簡単な  
ウェブ版が  
オススメ！



100日達成した方には、**健康と賞品**をプレゼント！

## 健康大学 特別講座 I (高血圧予防 医師の話編)

健康推進課 ☎ 67-1151

ID 0000202

高血圧の状態が続くと、心臓病や脳血管障害を起こしやすくなります。症状や治療方法、日常生活の注意点など高血圧症について学んでみましょう。

**とき** 11月5日(土) 午後2時～4時

**ところ** 保健医療センター

**内容** 医師による高血圧症についての講話

**講師** 市民病院循環器内科 医師 恒川岳大

**対象** 市内在住・在勤で次のいずれかに該当する方

- ①血圧が収縮期 130mmHg 以上または拡張期 85mmHg 以上
- ②高血圧症の経過観察及び治療中の方
- ③高血圧予防に関心のある方

**定員** 40人(定員を超えた場合は抽選)

**受講料** 無料

**申し込み** 10月28日(金)までに直接、電話、QRコードで健康推進課へ。



## インフルエンザ予防接種助成

健康推進課 ☎ 67-1151

ID 20211001

**対象** ①昭和32年10月1日以前に生まれた方

②60～64歳の方で、医療機関にて接種が必要と診断された方 ※電話で健康推進課へ。

**接種期間** 10月1日(土)～1月31日(火) ※市内各医療機関での予約が必要です。

**自己負担額** 無料

**その他** ・医療機関によってワクチンの準備状況が異なります。  
・市外の病院や施設に入院またはかかりつけ医がいる方は、広域予防接種協力医療機関に限り、市外で予防接種が受けられます。QRコードから申し込みフォームへ。



65歳未満の市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は、自己負担額の1,000円を助成します。自費で接種後、令和5年3月31日(火)までに領収書(レシートは不可)・本人名義の預金通帳を持って、直接健康推進課へ。