

体重測定 100日チャレンジ

ID 0275741

今年も 100 日チャレンジが始まります。継続して記録をとることで、自分の生活習慣を見直しましょう。

- とき** 11月1日(金)～2月8日(金) **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2日(金)～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)

ID 0000202

高血圧が続くと、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16日(金) 午後1時30分～3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** つねかわ内科・ハートクリニック 院長 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** 11月8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

ID 20211001

- 対象** ①昭和34年1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
- 接種期間** 10月1日(金)～1月31日(金) ※市内各医療機関での予約が必要です。
- 自己負担額** 1,000円(市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は無料)
- 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。
・予診票が手元にない方は、電話で健康推進課へ。
・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歳未満でも市民税非課税世帯、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6年3月31日(金)までにインターネットで申請してください。申請には、本人確認書類・領収書(レシートは不可)・本人名義の預金通帳が必要です。