

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。
みなさんの健康づくりに役立ててください。

～ひだまり通信～

健康いいね！

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

妊婦健診交通費助成制度の申請期限に注意してください

市では、妊婦健診を受けるため、通院した場合にかかった交通費の一部を助成しています。

平成26年度分(平成26年4月1日～平成27年3月31日受診分)は、3月31日(火)までに健康福祉課健康係へ申請してください。

申請書類など、くわしくは健康福祉課健康係に問い合わせてください。

●リフレッシュ体操

要予約

対象 64歳以下で運動に支障のないかた
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください

とき 日程表のとおり
午前10時～11時
(4月7日、7月21日は午前9時30分～11時)

日程表

| | |
|----|---------|
| 4月 | 7日、21日 |
| 5月 | 12日、26日 |
| 6月 | 9日、23日 |
| 7月 | 7日、21日 |

いずれの日も火曜日です

ところ 保健福祉センターひだまり2階・元気ルーム

内容 簡単エアロビクス、筋力トレーニングなど

持ち物 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、タオル

募集人員 25人(先着順)

申込期限 4月3日(金)

●リズムストレッチ教室

要予約

対象 65歳以上で運動に支障のないかた
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください

とき 日程表のとおり
午前10時～11時
(4月14日、7月28日は午前9時30分～11時)

日程表

| | |
|----|------------|
| 4月 | 14日、28日 |
| 5月 | 19日 |
| 6月 | 2日、16日、30日 |
| 7月 | 14日、28日 |

いずれの日も火曜日です

ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

内容 リズムに合わせた有酸素運動、ストレッチなど

持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル

募集人員 50人(先着順)

申込期限 4月3日(金)

●こころの健康相談

要予約

対象 市民

とき 3月16日(月) 午後1時～3時

担当 保健師・福祉相談員

●ストレッチ教室

内容 3月のテーマは「ひざ痛予防」

とき 毎週金曜日 午前10時～11時

●健康相談

- 対象** 市民
- とき** 3月2日(月)、16日(月)
午前9時～12時
- 担当** 保健師

●栄養相談

要予約

- 対象** 市民
- とき** 月～金曜日
午前9時～午後5時
- 担当** 管理栄養士



●元気ルーム開放

- 内容** 健康づくりを目的とした使用が原則
- とき** 月・木曜日 午前9時～午後4時30分
水曜日 午後1時～4時30分

●乳幼児・1歳児健康相談

- 対象** 乳幼児・1歳児
- とき** 3月12日(木)
午前9時～11時30分、午後1時～2時
- 持ち物** 母子健康手帳



●不妊治療費・不育症治療費助成事業

市では不妊治療(人工授精・特定不妊治療、男性不妊治療)、不育症治療にかかる費用の助成を行っています。人工授精は1年度に1回の申請となりますので、平成26年度中に治療した分は3月31日(火)までに申請してください。

他の治療費助成の申請についても期限がありますので、くわしくは健康福祉課健康係まで問い合わせてください。

なお、県の特定不妊治療費助成の手続きも同時に受け付けています。

●子どもの予防接種

平成26年度定期予防接種について、下記の予防接種は3月31日(火)が接種期限となりますので、早めに接種してください。なお、予診票のないかたは、健康福祉課健康係へ問い合わせてください。

各予防接種対象者

- MR2期** 平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれのかた
- 水痘** 3歳～5歳未満のかた(ただし、既に有料で接種済、水痘にかかったかたは接種できません)



●高齢者の予防接種

高齢者肺炎球菌(定期接種)

平成26年度対象のかたは、平成26年9月末に予診票とともにご案内しましたが、3月31日(火)が接種期限となりますので、早めに接種してください。予診票がないかたは健康福祉課健康係へ問い合わせてください。

※高齢者肺炎球菌予防接種の定期接種対象外のかたで、65歳以上のかたの接種費用の助成を実施していましたが、3月31日をもって終了となります。平成26年4月1日以降に接種され、まだ助成をうけていないかたは、3月31日までに健康福祉課健康係へ申請してください。

平成26年度対象者

| |
|---------------------------|
| 昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれのかた |
| 昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれのかた |
| 昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれのかた |
| 昭和 9年4月2日～昭和10年4月1日生まれのかた |
| 昭和 4年4月2日～昭和 5年4月1日生まれのかた |
| 大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれのかた |
| 大正 8年4月2日～大正 9年4月1日生まれのかた |
| 大正 3年4月2日～大正 4年4月1日生まれのかた |
| 大正 3年4月1日以前に生まれたかた |