



# 健康いいね!



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。

## 5月の連休期間の休日・夜間応急診療所の開設

休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまりに併設されています。投薬を受けているかたは、連休中に薬が切れないように、かかりつけ医療機関で早めの受診をお願いします。

5月連休期間の診療日・受付時間			
診療日	昼間		夜間
	午前9時30分～ 11時30分	午後1時～4時	午後7時30分～ 9時30分
5月1日(土)	×	×	○
5月2日(日)～ 5月5日(水・祝)	○	○	×

**連絡先** ☎ 25 1119 (受付時間内)

**診療科目** 内科・小児科 (担当医によっては内科のみの診療となりますので、受診の際に問い合わせてください)

**利用にあたって** ●発熱の症状で受診される場合は、事前に問い合わせてください。症状や状況により、屋外または車中で待機・診察をさせていただく場合があります。

- 受付時間内にお越しください。
- 被保険者証、各種医療資格証を持参してください。
- 診療科目以外のかた、診療時間外や重症時などに、診察を受けられる医療機関を探したいかたは、**三重県救急医療情報センター**(☎ 059-229-1199)へ問い合わせてください。  
また、パソコン・携帯電話などから、「**医療ネットみえ**」のサイトにアクセスすると目的に合った医療機関を探することができます。



医療ネットみえ  
(スマートフォン)



医療ネットみえ  
(携帯電話)

## 高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者の肺炎球菌による肺炎の感染予防・重症化を防ぐため肺炎球菌ワクチンが予防接種法に基づく定期予防接種となっています。

**今年度の対象者には、4月中旬ごろに案内通知を郵送します。**

※過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けたかたは、定期接種の対象になりません (接種する場合は自費接種となります)。

### 対象

- ①市に住民登録があり、令和4年4月1日までに右表の年齢になるかた
- ②接種日時点で60歳から65歳未満のかたで、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがあるかた。

※②に該当するかたへの案内通知はありませんので、医師と相談のうえ、接種する場合は健康福祉課健康係へ連絡してください。

**接種期間** 4月1日(木)～令和4年3月31日(木)

**個人負担額** 3,000円 (生活保護受給者は無料)

対象者	生年月日
65歳になるかた	昭和31年4月2日～ 昭和32年4月1日
70歳になるかた	昭和26年4月2日～ 昭和27年4月1日
75歳になるかた	昭和21年4月2日～ 昭和22年4月1日
80歳になるかた	昭和16年4月2日～ 昭和17年4月1日
85歳になるかた	昭和11年4月2日～ 昭和12年4月1日
90歳になるかた	昭和 6年4月2日～ 昭和 7年4月1日
95歳になるかた	昭和 元年4月2日～ 昭和 2年4月1日
100歳以上のかた	大正10年4月2日～ 大正11年4月1日

## 運動教室の参加者を募集します(4月～7月実施分)

教室名	ストレッチ教室①②		※リズムストレッチ教室	※リフレッシュ体操
対象	市民		65歳以上のかた (教室初日時点)	64歳以下のかた (教室初日時点)
募集人員	各25人		25人	10人
とき	①	②	4月20日(火) 5月11日(火)、25日(火) 6月15日(火)、29日(火) 7月6日(火)、20日(火)	4月13日(火)、27日(火) 5月18日(火) 6月8日(火)、22日(火) 7月13日(火)、27日(火)
	4月16日(金) 5月7日(金)、21日(金) 6月4日(金)、18日(金) 7月2日(金)、16日(金)	4月23日(金) 5月14日(金)、28日(金) 6月11日(金)、25日(金) 7月9日(金)、30日(金)		
ところ	保健福祉センターひだまり2階 ひだまりホール		保健福祉センターひだまり 2階・元気ルーム	
内容	全身のストレッチ、簡単な筋力トレーニングなど		フレイル予防のための筋 トレ、ストレッチを中心と した運動	生活習慣病予防のため の、筋力トレーニング中心 の運動など
講師	保健師または運動指導員		フィットネスインストラクター	
申込方法	電話(先着順)		電話(抽選の場合あり)	

**申込方法** 健康福祉課健康係へ電話で申し込んでください **募集期限** 4月8日(木)  
(次回のストレッチ教室参加者募集については広報とば7月号で案内します)

### 参加時のお願い

- ・マスク着用で来所してください(運動中も着用します)。
- ・教室当日は自宅で必ず検温し、体調に問題がないことを確認のうえ、参加してください。
- ・ストレッチマットの貸し出しはありませんので、自宅にあるマットもしくはバスタオルを持参してください。
- ・新型コロナウイルス感染症の状況により、教室が延期や中止、または内容が変更となる場合があります。

### 申込時の注意点

- ・運動に支障がないか確認のうえ申し込んでください。治療中のかたは、かかりつけ医に相談してください。
- ・申し込みは、教室に参加する本人が行ってください。代理での申し込みは受け付けません。
- ・ストレッチ教室は一人につき、①②のいずれか1教室のみ申し込みができます。
- ・ストレッチ教室と※印の教室は、両方の申し込みが可能です。
- ・※印の教室で、申込者数が募集人員を上回った場合は抽選となり、結果を申込者へ連絡します。

## 健康づくりのための食講座 要予約

- とき** 4月19日(月)  
午前10時～午後1時
- 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** 脂質異常予防(講義・調理実習)
- 持ち物** エプロン・三角巾・マスク
- 参加費** 無料
- 募集人員** 8人(先着順)
- 申込期限** 4月14日(水)
- ※参加当日は、自宅にて検温をお願いします。  
発熱など風邪の症状があるかたや、体調不良のかたは参加をご遠慮ください。

## こころの健康相談 要予約

- 伊勢保健所では、精神科医による心の健康相談を開催しています。秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。なお、相談は予約制(1人30分)となっておりますので、伊勢保健所地域保健課(☎0596 27 5148)に1週間前までに連絡をお願いします。
- とき** 5月27日(木)、7月29日(木)、9月30日(木)、  
11月25日(木)、令和4年1月27日(木)、3月  
24日(木)  
午後1時30分～3時20分
- ところ** 三重県伊勢庁舎・ヘルスサポート室  
(伊勢市勢田町628番地2)