



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。

夜間リフレッシュ運動教室

要予約

対象 64歳以下で運動に支障のないかた

とき 日程表のとおり
午後7時30分～8時30分

日程表	
1月	25日(金)
2月	8日(金)、22日(金)
3月	8日(金)、22日(金)

ところ 保健福祉センターひだまり2階

内容 音楽に合わせた簡単なエアロビクス運動やストレッチ体操など(託児はありませんが、お子さんと一緒に参加できます)

講師 フィットネスインストラクター 藤原 京 氏

持ち物 運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ

募集人員 20人(先着順)

申込期限 1月24日(木)

毎月みんなでウォーキング

とき 1月9日(水)、2月6日(水)
午前9時30分～10時30分
※雨天中止

集合場所 市民体育館正面玄関横
※1月9日(水)はぜんざいのふるまいがあります。



ストレッチ教室

内容 1月のテーマは「肩こり予防」

とき 毎週金曜日
午前9時30分～10時15分
午前10時30分～11時15分
※どちらかの時間を選んでください。

フレイル予防料理教室

要予約

(市食生活改善推進連絡協議会主催)

とき 1月28日(月)
午前10時～午後1時ごろ

ところ 保健福祉センターひだまり
2階・クッキングルーム

内容 調理実習と講話

持ち物 エプロン・三角巾

参加費 1人500円

募集人員 16人

申込期限 1月21日(月)

フレイルとは

加齢とともに心身の活力(運動機能・認知機能)が低下し、虚弱になった状態を「フレイル」と呼び、要介護予備群として注目されています。

料理を通してフレイル予防について一緒に考えませんか?



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 月曜・木曜日 午前9時～午後4時30分
水曜日 午後1時～4時30分

栄養相談

要予約

対象 市民

とき 月曜～金曜日
午前9時～午後5時

担当 管理栄養士

こころの健康相談

要予約

とき 1月21日(月) 午後1時～3時

担当 保健師・福祉相談員

ご存じですか？ 不妊治療費助成事業

市では、不妊治療を受けた夫婦に対し、その費用の一部を助成しています。

対象となる治療

- 人工授精(保険対象外分)
- 特定不妊治療(体外受精・顕微授精)
- 男性不妊治療（特定不妊治療に至る過程の一環として行われる精巣内精子生検採取法、精巣上体内精子吸引搾取法など保険対象外分）

対象となるかた

- 鳥羽市に夫婦どちらかの住民票があり、法律上夫婦であるかた
- 特定不妊治療については、指定医療機関で治療を受けたかたで、助成回数を超えていないかた(下表参照)
- 第2子以降不妊治療については、夫婦から出生した実子が1人以上いるかたで、平成26年4月1日以降に新規申請し特定不妊治療費助成を上限回数まで受けたかた

助成内容

- 人工授精・・・1年度にかかった総費用の2/3とし上限3万円まで。通算5年間助成します。
- 特定不妊治療・・・1回の治療につき上限10万円まで助成します。(県の特定不妊治療助成を受けたかたは、その額は控除します。)
- 男性不妊治療・・・特定不妊治療費助成に上乗せして5万円を上限に助成します。
- 第2子以降の特定不妊治療・・・1回の治療につき15万円(治療内容によって7万5000円)を上限に助成します。

申請方法

治療終了後60日以内に健康福祉課健康係へ申請してください。 くわしくは、健康福祉課健康係へ問い合わせてください。

特定不妊治療における不妊治療費助成事業の助成回数の上限

初回申請時の妻の年齢	年間助成回数	通算助成回数
40歳未満	6回まで	6回
40歳以上43歳未満	3回まで	3回
43歳以上	助成対象外	

※初回申請時の妻の年齢は当該助成にかかる治療期間の初日時点での年齢です。

※初回申請が平成27年度以前のかたは助成回数が違ってきます。くわしくは、問い合わせてください。

市では、県の特定不妊治療費助成、男性不妊治療費助成の手続きも同時に受け付けています。(県の助成内容は、前年の夫婦の合計所得額が730万円未満のかたが対象です。) くわしくは、三重県子ども福祉部子育て支援課(☎059-224-2248)へ問い合わせてください。

健康相談

- 対 象** 市民
- と き** 1月7日(月)、21日(月)
午前9時～正午
- 担 当** 保健師

乳幼児・1歳児健康相談



- 対 象** 乳幼児・1歳児
- と き** 1月10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