

健康だより

費用の記載のないものは無料・申し込み方法の記載のないものは不要

健康トピックス

昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性のかたは、ご確認を
～「風しんの抗体検査と予防接種」の無料期間は、令和7年3月末まで～

風しんは、大人がかかると症状が重くなることがあります。妊婦が風しんにかかると生まれてくる赤ちゃんの心臓や目・耳などに、障がいを引き起こす恐れがあります。ウイルスの感染力が強く、社会全体で予防することが望めます。免疫を持っている人が増えることで、流行は抑えられます。ご自身とこれから生まれてくる子どもたちを守るためにも、抗体検査をぜひお受けください。

令和7年3月末まで 風しん追加的対策事業(風しん抗体検査など)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1742



厚生労働省
ホームページ

風しんの抗体検査を実施し、抗体価が十分でないと判定された場合は、予防接種を実施する

対象者 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性で、過去にこの事業を受けていないかた

持ち物 クーポン券(4月に送付済み)、本人確認書類(保険証、運転免許証など)

その他 市の健康診査や事業所健診と同時に受検可。詳細は、厚生労働省ホームページで

あたまの元気まる(6～8月)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1601



と き ①みっちりコース

6/7、6/21、7/5、7/19、8/2(金)

前半 9:20～10:20

後半 10:30～11:30

②サクッとコース

6/10、6/24、7/8、7/22、8/5、8/19(月)

※所要時間約20分。時間の詳細は、申込時に

ところ 保健福祉センター

対象者 市内在住で要介護・要支援認定を受けていない40歳以上のかた

定員 ①前半・後半各6人(先着)

②12人(先着)

申し込み 前日までに電話か直接

VRを用いて、MCI(軽度認知障害)のリスク評価を行う



おうちで カンタン ストレッチ

vol.2
肩こり編

肩こりスッキリストretch

肩のこりをほぐす簡単なストレッチです。

①肩回しで、血行促進

肩に手を添えて、肘で大きな円を描くようにして回す。

Point
肩甲骨の動きを感じながら回す



20～30回

②首の後方の筋の緊張を和らげる

背筋を伸ばしたまま、両手を後頭部に添え、息を吐きながら顎を引いて首を前方に倒す。



20秒程度

③首の前方の筋の緊張を和らげる

両手を胸の前でクロスし、その両手で鎖骨を軽く押さえる。顎を天井に向かって突き出す。



Point
口は閉じ、鼻から息を吐く

20秒程度