

津市健康マイレージ事業に参加しませんか

対象 市内に在住・在勤・在学の19歳以上

受付期間 来年3月15日(金)まで

参加方法

①健康ポイントシートを手に入れ、自分に合った健康づくりに取り組んで自己申告で20ポイントためる

- 自分の目標を立てて健康づくりを続ける
- 特定健診・がん検診などを受ける
- 津市の事業や地域の活動に参加する(津シ



健康ポイントシート

ティマラソン、地域で実施する講座やイベント、ボランティア活動など)

②健康ポイントシートを健康づくり課・保険医療助成課に直接持参または郵送

③三重県内のマイレージ特典協力店でサービスが受けられる「三重とこわか健康応援カード」をプレゼント

さらに抽選で50人にサオリーナ個人使用回数券や特産品などをプレゼント!

詳しくは津市ホームページをご覧ください。

HP [津市健康マイレージ事業](#)



募集! 女性の健康アップ教室

女性ホルモンの分泌が変化し、心身にさまざまな症状が起こるのが更年期です。

体の変化とうまく付き合うポイントをみんなで考えましょう。子ども連れでの参加も大歓迎です!(託児はありません)

第3回テーマ 「プレ更年期の過ごし方」…東理映子さん(三重レディースクリニック医師)による講話

とき 11月29日(木)13時30分～15時30分

ところ 久居保健センター(ポルタひさい1階)

対象 おおむね20～50歳代の女性

定員 25人

費用 無料

申し込み・問い合わせ 前日までに同保健センター(☎255-8864)へ

お済みですか 高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種のお知らせ

対象 津市に住民登録があり、過去に1回も肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがない人で、下記の(1)または(2)に該当する人 ※定期接種の接種機会は1回限り

(1)次の表の生年月日に当てはまる人

年齢	生年月日
65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれ
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれ
85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生まれ
90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生まれ
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生まれ
100歳	大正7年4月2日～大正8年4月1日生まれ

※表に当てはまる人には、4月下旬に案内通知(予診票)を郵送しました。なお転入や紛失などで通知がない人は、健康づくり課(☎229-3310)へお問い合わせください。

(2)接種当日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人(罹患すると重症化の恐れがあるため、ワクチンによる予防が望ましい)

接種期間 来年3月31日(日)まで

接種回数 1回

接種場所 県内の協力医療機関

自己負担額 2,500円 ※生活保護受給者は、自己負担額の免除があるので、必ず「被保護証明書」を医療機関に提出してください。

接種時の持ち物 健康手帳(お持ちの人)、予診票、健康保険証など住所が確認できるもの

※定期接種の対象にならない65歳以上の人には費用助成の制度があります(過去に1回でも肺炎球菌ワクチン(23価)を接種した人は対象外)。

中央保健センター 事業の日程変更

「平成30年度保健センター事業日程表」などに掲載の次の事業について、日程を変更しました。

のびのび身体計測

(変更前)11月9日(金)→(変更後)11月20日(火)9時30分～11時

すくすく健康相談

(変更前)11月9日(金)→(変更後)11月20日(火)13時30分～15時