

あなたの健康づくりを応援します! 「健康づくり教室」のご案内

楽しく学べる健康づくり教室を開催します。今のあなたに役立つ「プラス1(ワン)」の健康情報が満載です。知識だけでなく、体験を通して健康づくりを始めましょう。

健康づくり教室修了後、希望者は、地域で仲

間と一緒に健康づくりをすすめる『健康づくり推進員』として活動することができます。まずは自分自身が健康になり、家族や地域の健康づくりと一緒に考えてみませんか。



ところ(保健センター名)	とき	テーマ
美 杉	7月11日(火)13時30分～15時30分	もう転ばない! 足腰貯筋生活!
久 居	7月25日(火)10時～12時	体を動かそう! ～今から始める秋バテ予防～
中 央	7月28日(金)13時30分～15時30分	チャレンジ体力測定! ～運動で若返りを～

定 員 各先着30人

申し込み・問い合わせ 6月26日(月)から直接窓口または電話で各保健センターへ

風しん予防接種の費用を助成

妊娠初期の妊婦が感染することによる赤ちゃんの先天性風しん症候群の発生を防ぐため、風しんの予防接種を受ける場合に、費用を助成します。

対象者 津市に住民票があり、下記に該当する人

- ①妊娠を予定、もしくは希望している女性で風しん抗体価が低い人
- ②妊娠を予定、もしくは希望している風しん抗体価が低い女性の同居者で、風しん抗体価が低い人
- ③風しん抗体価が低い妊婦の同居者

※風しん抗体価が低い=HI法32倍未満またはEIA法8.0未満

※風しんの抗体検査については津保健所健康増進課(☎223-5184)へお問い合わせください。

助成回数 対象者1人につき1回

助成額 接種費用の2分の1(上限5,000円)

※ただし、生活保護受給者は接種費用の全額(被保護証明書が必要)

助成対象期間 来年3月31日(土)まで

申請方法 健康づくり課または各保健センターの窓口で申請を受け付けています。郵送で申請する場合は、ご不明な点がございましたら事前に健康づくり課へ確認の上、申請してください。

必要書類

- 風しん予防接種費用助成申請書(各保健センターにあります。また津市ホームページからもダウンロードできます。)
- 接種の際の領収書原本(被接種者名、予防接種名、接種日、支払った金額、医療機関名が分かるもの)
- 助成金の振込口座を確認できる書類
- 対象者が①の場合は、接種者本人の風しん抗体価が低いことが分かる書類
- 対象者が②の場合は、妊娠を予定、もしくは希望している女性と接種者本人の風しん抗体価が低いことが分かる書類
- 対象者が③の場合は、妊婦の母子健康手帳および母子保健のしおり

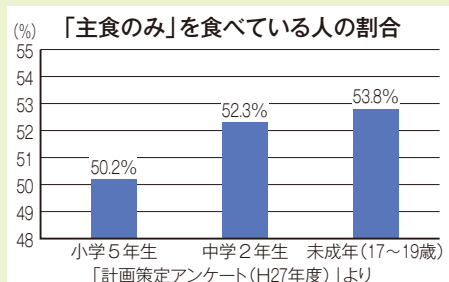
※窓口で申請する場合は、印鑑(スタンプ印は不可)も持参してください。

申請期限 来年3月31日(土)必着

第3次健康づくり計画 ワンポイントアドバイス

皆さん、毎日朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんを食べると集中力や記憶力が向上するとともに、生活習慣病を防ぐ効果があります。



下のグラフは、朝ごはんとして、ごはん・パンなどの「主食のみ」を食べている人の割合です。

特に思春期の頃までは体を作る大切な時期です。できれば主食だけで済ませず、肉・魚・豆類などのたんぱく質や野菜、乳製品を追加して栄養バランスが取れた朝ごはんになるよう心掛けましょう。

時短! 簡単! レシピ

卵と具を混ぜ合わせ、ラップをかけて、レンジで約1分半。ケチャップやこしょうなど、好みの調味料をプラスして「スパニッシュオムレツ」の完成!

具はお好みで♪

