

高齢者インフルエンザワクチン接種のお知らせ

成人保健班

高齢者のインフルエンザワクチンは、予防効果の観点から毎年12月31日までの接種となっています。医療機関の休診日などに注意して接種してください。

- 対象** ①令和4年12月31日時点で65歳以上の人（対象者には9月下旬に予防接種の予診票を送付しています。）
②令和4年12月31日時点で60歳～64歳の人で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する人（身体障がい者手帳級1級相当）、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人（身体障がい者手帳1級相当）。

※予防接種の予診票が必要となります。接種前に健康推進課まで問い合わせください。

期間 10月1日～12月31日

場所 県内契約医療機関

費用 自己負担1,500円（生活保護受給者は、受給証明書を持参してください。）

※満65歳以降の人が対象です。昭和32年生まれの人は65歳の誕生日以降に接種してください。



運動講習会

成人保健班

健康づくりのために、筋トレやウォーキングを行っている人も多いのではないのでしょうか。家庭でできる筋トレやウォーキングの正しい方法を体験することで、より効果的なものにするための講座です。ぜひこの機会に参加してみませんか。

日時・内容

- ①11月2日（水）
気軽にできる筋力アップトレーニング
9:30～11:30
②11月15日（火）
効果的なウォーキング
9:30～11:30

場所 すこやかセンター2階

定員 各回20人

講師 ①健康運動指導士 金坂 孝さん
②健康運動指導士 石井 千代江さん

持ち物 汗拭きタオル・飲み物
運動ができる服装・靴でお越しください
※更衣室はありません

申込み 電話または健康推進課窓口にて事前要予約（先着順）



成田赤十字病院 公開健康講座 成人保健班

日時 10月15日（土）14:00～15:30

場所 成田市保健福祉館 多目的ホール

定員 会場50人

※YouTubeを使用したライブ配信も行います。

テーマ 有病者の歯科治療

講師 林 幸雄さん

（成田赤十字病院 歯科口腔外科部長）

申込み 成田赤十字病院社会課に電話☎（22）2311
または成田赤十字病院ホームページから受付。

※詳しくは、成田赤十字病院社会課に問い合わせください。

～お好きな時に お好きな場所で～

【成田赤十字病院オンライン講座】

成田赤十字病院のホームページでは、

「公開健康講座」を動画配信しています。



詳しくはこちら

プレパママ教室

母子保健班

初めて出産を迎える夫婦を対象にした教室です。

日時 11月5日（土）

①9:00～11:00

②13:00～15:00

場所 すこやかセンター3階

内容 妊娠中の生活、ママと赤ちゃんのお口のお手入れ & 栄養、お風呂の入れ方、妊婦体験（パパ）

定員 ①②ともに各回8組（先着順）

対象 令和5年1・2・3月出産予定の初産婦の人

費用 250円（テキスト代）

申込み 11月1日（火）まで

「いのちの輝き展」の開催

成人保健班

白血病や再生不良性貧血で骨髄移植などにより元気になった子どもたちや、移植ができず亡くなってしまった子どもたちの絵画などの作品展示を行います。「いのちの輝き展」を通して、命の大切さについて考えてみませんか。

1. パネル展示

日時 10月18日（火）～10月25日（火）

※休館日を除く

場所 中央公民館1階ロビー

2. 関連図書展示

日時 10月1日（土）～12月25日（日）

※休館日を除く

場所 市立図書館1階ロビー

問い合わせ先

千葉骨髄バンク推進連絡会 ☎043（497）5083