



高齢者インフルエンザ予防接種

【問合せ】保健課

☎773-6811

対象者に「インフルエンザ予防接種予診票兼接種券」を、9月末に送付しました。

予防接種を希望し、市の助成を受けるには「インフルエンザ予防接種予診票兼接種券」が必要です。

※この予防接種は、個人の予防が主な目的で、義務ではありません

**接種期間** 10月1日(月)～平成31年1

月31日(木) (期間終了後に接種券は使用できません)

※接種後に抵抗力がつく期間を考慮し、インフルエンザの流行期(通常1月～2月ごろ)に効果があるように期間を設定しています

対象者

・接種する日に65歳以上の人(昭和29年2月1日以前生まれ)

・接種する日に60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいがある人、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がいがある人

自己負担額

1,620円

「食育の風」  
あなたの食事にも心あたりは  
ありませんか？  
塩の摂り過ぎは要注意です

【問合せ】保健課

☎773-6811

昨年、食生活改善推進員は住民健診会場や祭り会場、個別訪問などで市民を対象に「塩を取り過ぎ新潟県民10の食習慣アンケート」を行い、2,727人に回答いただきました。その結果、上位3位は「漬物を1日2種類以上食べる」「食事を満腹になるまで食べる」「麺類の汁を1/3以上飲む」で、いずれも3人に1人が該当していました。

食事は楽しくおいしくあつてほしいものでストレスを感じるほど減塩することは考えものですが、この結果をきっかけに「漬物を出すときは1種類にしてみる」「腹八分目にする」「麺類の汁は飲みほさない」などしてみましよう。また、家族や友人と減塩を話題にしていくなかで、『一人ではなくみんなで』減塩ができるかもしれません。  
アンケート結果は住民健診会場で食生活改善推進員が配布します。市ウェブサイトでご覧いただけます。

新潟県看護協会つおぬま支部主催  
「肩こりと腰痛のセルフケア」

【問合せ】小出病院2病棟 種村

☎025-1792-2111

肩こり、腰痛にお悩みの人、ご参加ください。講義と実技を行います。

**日時** 10月27日(土)

午後1時30分～3時

**会場** ゆきぐに大和病院健友館

2階多目的ホール

**講師** 佐藤純さん(小出病院理学療法士)

**費用** 無料

**持ち物** 飲み物

**申込み** 不要。直接会場まで。

※動きやすい服装でおこしください。基幹病院の駐車場をご利用ください

助産師による妊娠・出産・育児  
相談「いいお産の日イベント」

【問合せ】

南魚沼地区助産師会(駒形)

☎090-17203-2006

南魚沼地区助産師会は、市内で「子育て・女性健康支援」の活動を行っています。市内在住の妊産婦・乳幼児・夫・祖母だけでなく、里帰り中の人も、ぜひおこしください。

当日、「子育ての駅ほのぼの」を

利用する人は、ぜひ本イベントにもご参加ください。

①相談コーナー

妊娠・出産、子育て、母乳に関すること(乳房ケア希望者は、タオル3枚・ビニール袋持参)

②測定・体験コーナー

子どもの体重・身長測定(体重10kgまで。母子健康手帳をご持参ください)、母親の血圧測定、妊婦ジャケットを着用する妊婦体験

③紙芝居コーナー「うまれてきてくれてありがとう」

④DVD鑑賞「赤ちゃんがピタリと泣きやむ魔法のスイッチ」

**日時** 10月22日(月)・23日(火)

午前10時～午後3時

**会場** 子育ての駅 ほのぼの

**費用** 無料

**申込み** 不要

