



**高齢者肺炎球菌の予防接種は
お済みですか**

【問合せ】 保健課

☎773-6811

高齢者肺炎球菌は平成26年度から国の定期接種となり、対象者に接種券が対象者証明書を交付してあります。有効期限は3月31日です。

この予防接種は義務ではなく、希望する場合に接種でき、有効期限内にいつでも接種券などを使用できます。

60歳以上65歳未満で、特定の障がいがある人の接種券の有効期限は、3月31日です。今年度中に接種しなかった人には、平成31年度用の接種券を新たに送付します。

食育の風

〜1日3食、食べよう〜

【問合せ】 保健課

☎773-6811

市の住民健診受診者の話を聞くと、冬期は農作業などの外仕事が増えたり、間食が増えるため体重が増加しやすいようです。また、降雪などの影響でウォーキングなどの運動を継続できないため運動不足も懸念されます。

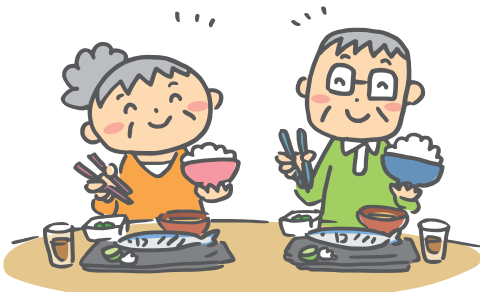
体重の増加は、血圧や血糖などの

数値を悪化させ、生活習慣病の発症や悪化を招く可能性が高くなります。

夏期と冬期で生活リズムが変わることもありますが、1日2食など欠食や間食が多くなることは、体重増加の原因となります。寒い朝は布団から出たくない時もありますが、基本的には、早寝早起きで1日3回の食事を摂るように心がけましょう。

運動不足解消に「雪かき」はいかがでしょう？雪かきは、消費エネルギーが高いので体重増加の予防になります。雪かきは雪国ならではの健康づくりのひとつです。

※市ウェブサイト（毎月19日は食育の日）で検索）や食育推進協力店に提示してあるポップををご覧ください（ポップは、3か月ごとに新しいものを展示）



2月の城内診療所 診療担当医師（予定表）



受付・診療時間 午前：月曜～土曜 〈受付〉 8:30～11:30 〈診療〉 9:00～
午後：月曜～金曜 〈受付〉 11:30～16:00 〈診療〉 14:00～

◆ 医師研修のため午後は休診となります

【問合せ】 城内診療所 ☎775-2009

月		火		水		木		金		土		日
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	休診日
◎城内診療所では、自宅まで無料で送迎します。 送迎希望は、電話か窓口でお申し込みください。 (送迎は午前中のみ)								1日	2日	3日		
高橋		田中		高崎		高橋		高橋		堀内	休診	休診
4日		5日		6日		7日		8日		9日		10日
高橋		田中		高崎		高橋		高橋		福本	休診	休診
11日		12日		13日		14日		15日		16日		17日
休診 (祝日)		田中		高崎		高橋		高橋		休診		休診
18日		19日		20日		21日		22日		23日		24日
高橋	◆ 休診	田中		高崎		高橋		高橋		福本	休診	休診
25日		26日		27日		28日						
高橋		田中		高崎		高橋						