

「筋力づくり教室」でフレイル予防をはじめませんか

☎ 77336675

☎ 77336675

「フレイル」は、加齢に伴う心身機能の低下で要介護となる一歩手前の状態です。フレイルを予防するには、「栄養」「身体活動」「社会参加」の3つのポイントが重要です。外出自粛などで、運動不足を感じている人など、筋力づくり教室でフレイル予防を始めませんか。

筋力づくり教室は地域の集落センターなどを会場に、筋力づくりサポーターと一緒にレインボー健康体操を行います。レインボー健康体操は、椅子に座ったまま筋力を高めることができ、関節への負担も少なく、足腰に痛みのある人でも無理なく行うことができます。

持飲み物、長めのタオル、会場によってはバスタオルやヨガマット

費 1回60円

申 不要。直接会場におこしください。

※南魚沼市筋力づくり教室の開催予定表を18ページに掲載。開催日などは、変更する場合があります

日本脳炎予防接種

☎ 77336811

☎ 77336811

日本脳炎の予防接種は、平成17～21年度に積極的勧奨の差し控えがありました。新たなワクチンが開発され、従前と同様に接種できます。

人は、平成14～18年度に生まれた人は、平成17～21年度に日本脳炎の予防接種を受けていないことがあります。母子健康手帳などを確認し、下表に沿って、接種を受けてください。

平成14年6月2日～平成19年4月1日生まれの人は、20歳の誕生日の前日まで、日本脳炎の定期予防接種を受けることができます。

※予診票の再発行が必要な人は、母子健康手帳を持って、保健課、子育て支援課、大和・塩沢市民センターにおこしください

● 1期接種 (合計3回)

生年月日	1期の標準的な接種
平成19年4月2日以降	3歳時に2回(6日以上の間隔をあける)、その後おおむね1年をおいて(4歳時)1回 ※3回目は、2回目から6か月を経過していれば接種可。7歳半が接種期限です。 期限内に、不足回数を接種しましょう。平成21年6月2日～平成21年10月1日生まれの人は、1期に限り特例で9歳以上13歳未満でも接種可
平成14年6月2日～平成19年4月1日	未接種の人は、不足回数を接種しましょう。 ※郵送した接種券をご利用ください。20歳以上になると、全額自費となります

● 2期接種 (1回)

生年月日	2期の標準的な接種
	1期(全3回の接種)終了後、9歳から10歳に達するまでに1回接種する
平成19年4月2日以降	9歳のときに1回。9歳の誕生日前月に接種券を郵送します。
平成14年6月2日～平成19年4月1日	1期が未完了の人は、2期は接種できません。 1期が完了した人は、2期の接種についてご相談ください。
平成14年6月2日～平成19年4月1日	1期が完了したら、2期を接種しましょう。郵送した接種券をご使用ください。 ※20歳以上になると、全額自費となります

※合併前の旧町の予診票でも使用できますが、接種券のないものは使用できません。市役所窓口で再発行を受けてください。この表にない場合でも、医療機関で任意(全額自費)で接種可