

インフルエンザ予防接種費用を一部助成します

インフルエンザへの感染を予防し、子育て世代の経済的負担の軽減を図るため、インフルエンザ予防接種費用の一部助成を行います。

対象	接種当日に本市に住所のある、生後6か月～中学3年生までの方
助成対象接種期間	平成30年10月1日～平成31年1月31日
助成額・回数	接種1回につき1,000円 1人2回まで (ただし、接種一回あたり1,000円以上の自己負担があること)
申請方法	医療機関でインフルエンザ予防接種を受け、費用を全額支払った後、市役所にて助成金を申請してください。 (2回接種される方は2回目の接種が終了してからまとめて申請してください)
必要書類等	・印鑑(ゴム印不可) ・保護者の口座番号がわかるもの ・領収書(原本)
申請期限	平成31年3月29日

※任意の予防接種ですので効果や副反応を十分理解し、かかりつけ医に相談してから接種を受けてください。
※万一健康被害が生じた場合は、医薬品副作用被害救済制度に基づく救済の対象となります。

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

7月25日(水)、食生活改善推進協議会吉田支部は、吉田町の子育てサークル「どんぐりころころ」と親子クッキングを行いました。3回目となる今回は7組の親子が参加。“子どもと一緒に作れる料理”をテーマに、薄切り肉を使用した酢豚やだんご汁などを一緒に料理しました。



じゃがいもだんご汁

【材料(4人分)】

じゃがいも……140g
片栗粉……100g
塩……適量
えのき茸……60g
ねぎ……20g
だし汁……480cc
めんつゆ(3倍希釈)……40cc

【作り方】

①じゃがいもはゆでてつぶし、片栗粉を混ぜよくこねる。食べやすい大きさに丸めて平らにしておく。ねぎを小口切りにする。
②鍋にだし汁と食べやすい大きさに切ったえのきを入れて火にかける。
③めんつゆとだんごを入れて加熱し、だんごが浮きあがってきたらねぎを加え火を止める。

子どもと一緒に
おだんごコネコネ



毎月19日は
食育の日

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

10/23(火) 体験できる!相談できる! 「巡回型健康教室」

この健康教室は各町を巡回して行う健康教室です。ご自身・ご家族の健康管理のために、ぜひご参加ください。

●いきいき百歳体操

〈会場〉八千代人権福祉センター
〈時間〉13:00～14:00

●測定・相談

〈会場〉八千代文化施設フォルテ
〈時間〉13:30～15:30(※肺年齢測定のみ15:00までの受付)

【測定・相談内容】 〈測定〉骨密度測定・体組成測定・肺年齢測定・もの忘れ測定・塩分測定
〈相談〉こころの相談・アルコール相談・お薬相談・たばこ相談 ※要事前予約

コップ半分程度の汁物をご持参ください。

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

健康いいカラダ



みんな笑顔で長生きしようやあ

健康あきたかた21推進中! ウォーキングで健康促進

ウォーキングには様々な病気の予防効果や、精神的、肉体的な健康促進作用があります。過ごしやすいこの季節、ウォーキングをはじめてみてはいかがでしょうか?

いいことたくさん! ウォーキング

生活習慣病予防

脂肪の燃焼に効果的なウォーキングは、内臓脂肪の燃焼に特に効果的といわれており、血圧を下げてくれる効果もあります。

認知症予防

有酸素運動のウォーキングによって持続的に体内に酸素を取り入れるため、脳の活性化につながり認知症予防に効果があります。

リフレッシュできる

自律神経を整えてくれる重要なホルモンであるセロトニンは、太陽の光を浴び、単純なリズム運動をすることで活性化します。ウォーキングはうつ病予防にも効果があります。

骨粗しょう症予防

カルシウム吸収を助けるビタミンDは、日光を浴びることによってつくられるので、日中のウォーキングは、骨や歯を丈夫にする効果があり、骨粗しょう症の予防に効果的です。



こまめな水分補給を
忘れずに!



1か月歩数チャレンジ

あるきんさい うごきんさい運動

目標歩数を目指して歩数を記録し、目標達成者へはもれなく粗品をプレゼント!!

対象	20歳以上の方で安芸高田市在住、または市内事業所に在勤の方
目標達成までの流れ	①1か月間、歩数計・活動量計等で毎日歩数を測定し記録 ②記録用紙を市へ提出(10月・3月) ③目標達成の確認をし粗品進呈
目標歩数/1日	〈20歳～64歳〉 男性 9,200歩 女性 8,300歩 〈65歳以上〉 男性 6,700歩 女性 5,900歩
目標達成の判断基準	1日の目標歩数を達成した日が月15日以上(2月は月14日以上) ひと月でも目標を達成していれば粗品をプレゼント
申込方法	健康長寿課健康推進係、または各支所に設置の申込書に記入し提出 ※FAX・電話による申込可(歩数記録用紙を送付します)

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633