

メタボ予防教室のご案内

ご家族・お友達の参加も可能です。お誘いのうえご参加ください！

●対象者

40歳以上で健診を受診した方で、

①食生活を見直したい方

②健康づくりのための運動に興味がある方

●申し込み

2コースのどちらかを選択し、希望の日を決めてください。教室開催日の1週間前までに健康増進課までお申し込みください。

▼食事コース

※食事を重点的に学んでいきます！

●日程

10月4日(火)
きらら館(研修室)

11月28日(月)

ゆうゆう館(大ホール)

※集団健診終了後に行いますので、右記の日に集団健診を受ける方はそのまま教室に参加できません。

(受付…午前11時30分～正午)

●内容

・低カロリー食事の試食
・打倒メタボ！メタボについて学ぼう など

●用意するもの

◎健診結果(最近の血液検査の結果) ◎筆記用具
(運動・調理実習は行いません)

▼食事・運動コース

※食事と運動の両方について学びます！

9月27日(火) ゆうゆう館(大ホール)

午前9時30分～午後1時30分
(受付…9時～9時30分)

食事コース(前記)の内容に加えて運動の実践を行います。

●内容

・室内でできる楽々運動の紹介

(講話、筋トレ、ストレッチ)

●用意するもの

◎健診結果 ◎筆記用具
◎運動できる服装 ◎タオル
◎運動用の水 ◎エプロン ◎三角巾

●申し込み・問い合わせ先

健康増進課
☎(52)1116

65歳以上の方に高齢者インフルエンザ予防接種を実施します

市では65歳以上の方の高齢者インフルエンザ定期予防接種を次のとおり実施します。

なお、個別通知はいたしませんので、接種を希望する方は、市内の受託医療機関で接種してください。

●対象者

①下野市内に住所のある65歳以上(昭和21年12月31日以前生まれ)の希望者

②60歳～64歳までの心臓・腎臓・呼吸器疾患による身体障がい者手帳を保持する希望者

●接種期間

10月1日から平成24年2月29日まで

※流行前の10月下旬から12月中旬の接種をお勧めします。

●接種回数

公費による接種は、1人年1回

●自己負担額

1,500円(接種時に医療機関へ直接お支払いください。)

●持参するもの

◎保険証 ◎障がい者手帳(心臓・腎臓・呼吸器疾患に該当する者)

●予診票等

予診票とインフルエンザについての説明書は各医療機関にあります。

●受託医療機関

事前に医療機関に電話予約をしてください。事情により、市外の医療

機関での接種を希望される方は、必ず事前に健康増進課へお問い合わせください。

●問い合わせ先

健康増進課
☎(52)1116

●市内受託医療機関(50音順)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
伊澤整形外科	44-6100	佐藤内科	53-1305
石橋総合病院	53-1134	島田クリニック	53-8000
海老原医院	44-0163	しもつけ痛みのクリニック	40-0307
大栗内科	53-5850	しもつけクリニック	32-6331
大柳内科・眼科	51-2400	すずき内科・循環器科	40-1260
岡田医院	44-0021	ちば整形外科クリニック	40-0811
おかべこどもクリニック	40-7300	都丸整形外科	52-1010
角田内科医院	53-5665	新島内科クリニック	53-8820
カナザワ・アレルギー・クリニック	40-1337	ふじたクリニック	51-2727
木村クリニック	44-8211	ふじもとクリニック	44-3322
グリムこどもクリニック	51-1515	藤原整形外科	52-0755
グリーンタウンクリニック	44-8311	南河内診療所	47-1070
小金井中央病院	44-7000	宮澤クリニック	44-3309
国分寺さくらクリニック	40-0203	山本整形外科医院	44-6820
ことうだ腎クリニック	44-8345	若草クリニック	40-0123