

## 高齢者肺炎球菌ワクチンの任意予防接種も継続しています

従来から実施しておりました任意接種についても継続しております。左記にあてはまる方は、定期接種に該当しなくても助成が受けられます。

### ■対象者

- ① 下野市に住民登録があり、定期接種対象外の方で次の②～④全てに該当する方
- ② 接種日において満70歳以上の方
- ③ 5年以内に肺炎球菌ワクチンを接種していない方
- ④ 過去に助成を受けていない

### ■費用

○ 助成額は定期予防接種と同額（3,500円）です。

※医療機関では、接種料金と助成額の差額をお支払いください。

### ■持参するもの

#### ① 接種券

※事前に市健康増進課で発行申請が必要です。

② 健康保険証等の年齢・住所を確認できるもの

### ■その他

○ 接種する際は、事前にページの内医療機関にお申し込みください。  
○ 予防接種を起因とする健康被害における補償内容は、定期接種とは異なります。

## 教室

### フレッシュユママ・パパ教室(両親学級)

出産を控えたママやパパのために、安心して出産が迎えられ、赤ちゃんとの生活が楽しく送れるように、3回を1コースで実施しています。

ご夫婦でもママだけの参加も可能です。ぜひご参加ください。

#### ■レッスン1

##### ■日時

10月21日(水)

午後1時30分～4時

(開始15分前から受付)

##### ■内容

骨盤体操、妊娠中の生活・食事についてなど

#### ■レッスン2

##### ■日時

11月5日(木)

午後1時30分～4時  
(開始15分前から受付)

### ■内容

お産の経過・安産のコツ、パパの妊婦体験など

#### ■レッスン3

##### ■日時

12月10日(木)

(AMコース)

午前9時30分～11時30分

(開始15分前から受付)

(PMコース)

午後1時30分～3時30分

(開始15分前から受付)

##### ■内容

沐浴実習・産後のママの心と身体についてなど

#### ■レッスン1～3共通

##### ■会場

##### ■対象者

出産予定日が平成28年1月～3月の方

■持ち物 母子健康手帳・筆記用具・水分補給のための飲み物・スリッパ

##### ■定員

レッスン1・2…各25組

レッスン3…

午前・午後各16組

##### ■申込締切

各レッスンの2日前まで  
(定員になり次第締め切ります。)

## 脂<sup>し</sup>っ得納得教室 (脂質異常症予防)

脂質異常症を予防するためのポイントを学ぶ教室を開催します。

### ■対象者

下野市民で健康診断を受診し、次のいずれかに該当する方

- ① 脂質項目で要指導がある方
- ② 脂質異常症予防に興味のある方

##### ■内容

・脂質異常症ってどういう病気？  
・脂質異常症を予防する食生活って？自分の食事の傾向を知ろう！  
・脂質異常症予防食の試食、野菜レシピの紹介

##### ■場所

ゆうゆう館大ホール

##### ■日時

10月15日(木)

午前9時30分～11時30分  
(受付午前9時15分から)

##### ■持ち物

筆記用具、健診結果がわかるもの

##### ■費用

無料

##### ■定員

30名

##### ■申込締切

10月8日(木)  
(定員になり次第締め切ります。)

## 歩<sup>ある</sup>くらすく健康 ウォーキング教室 (秋コース)

(健康マイレージ対象事業)

健康運動指導士によるウォーキング方法を学びます。

### ■日程

(2日間1コース)

一回目 10月30日(金)

二回目 11月6日(金)

午前9時45分～11時30分  
(受付午前9時30分から)

##### ■場所

きらら館 検診室

##### ■対象者

下野市民で健康診断を受診した方

##### ■定員

30名

##### ■内容

血圧測定、ウォーキングについての講話、ストレッチ・ウォーキングの実践(室内・屋外。ただし、雨天時は室内のみ。)

##### ■参加費

無料

##### ■持ち物

運動可能な服装、タオル、運動靴、飲み物(水またはお茶)

##### ■申込締切

10月23日(金)

※高血圧、関節に痛みがある等で運動に制限のある方はご相談ください。