



高齢者のかたへ

インフルエンザ予防接種のお知らせ



高齢者のかたが対象のインフルエンザ予防接種を実施します。
この予防接種は、ご希望のかたが接種できるものです。



対象 本市に住民登録をしている次のかた

- ①接種日において満65歳以上のかた
- ②接種日において満60歳以上65歳未満のかたで▶心臓、腎臓または呼吸器の機能に一定の障害を有するかた▶ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に一定の障害を有するかた

※①②以外のかたは、市で実施する予防接種の対象となりませんので、直接医療機関にお問い合わせください。

持ち物 予診票、健康保険証

※10月1日時点で満65歳のかたと過去3年間に接種したかたには予診票を9月下旬に郵送しています。そのほかのかたは、期間内にお問い合わせください。

予防接種の期間

10月1日(出)から12月24日(出)まで

実施場所 市内指定医療機関

費用 1,300円

※次のかたは無料です。

▶生活保護世帯のかた

受給者証など確認できる書類の提示が必要です。

▶平成23年度市民税非課税世帯のかた

事前に税務課(市役所本館1階)または十和田湖支所で「市民税非課税世帯証明書」を取得し(無料)、接種するときに指定医療機関へ提出してください。

健康推進課健康管理係 ☎⑤6790

男性の介護を支援！男の介護ビギナー応援事業

男の料理教室と介護実技講習会

少子・高齢化、核家族化が進む今日、男性による介護も年々増加しています。

いざというときに「大切な人を支えられる力」を身につけるため、参加してみませんか。

とき ①10月29日(出) ②11月6日(日)

ところ 南公民館

定員 各20人

■男の料理教室(9:30~12:00)

内容 介護食にも使える簡単で栄養バランスの取れた料理を作ります。

費用 500円 ※当日持参ください。

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル

講師 青森県栄養士会 佐藤 愛子 さん

■男の介護実技講習会(12:30~14:30)

- ①車椅子やベッドでの介助
- ②食事、排泄など日常生活に必要な介助

講師 介護老人保健施設ハートランド

理学療法士 桜田 由紀子 さん

※いずれか一方の申し込みも可能です。定員になり次第締め切ります。

健康推進課健康推進事務局(株)協同内

☎017-777-4191



さわやか健康講座のお知らせ

あきらめないで！もう一度始めるなら今健康で美しいからだづくり！

脂肪燃焼に効果的なウォーキングのコツや冬に室内でできる運動など、普段の生活に生かせる運動を行います。

とき 10月25日(火)

午後1時30分~3時

※受け付けは午後1時から。

ところ 市総合体育センター

講師 健康運動指導士 加藤 智子 さん

健康推進課保健相談係

☎⑤6791へ



「自死遺族のつどい」

～大切なかたを亡くされたあなたへ～

自分の体験や思いを心おきなく話せる場所です。聴くだけでもかまいません。

とき 10月15日(土)

午後1時30分~3時30分

ところ 県立精神保健福祉センター

健康推進課保健相談係 ☎017-787-3957

