

## 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ 健康増進課健康管理係 ☎⑤6790

高齢者のかたを対象に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

**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。

**実施場所** 市内指定医療機関

**予防接種の期間**

10月1日(火)から12月21日(土)まで

**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を提示してください。

▶平成25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。

※上記対象者以外のかたは、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。

※後期高齢者医療制度被保険者のかたを対象に、高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の一部助成を行っています。予診票などは保健センターで発行していますので詳細はお問い合わせください。

### かかりつけ医を持ちましょう

日常的な診療や健康管理、相談などを行ってくれる身近なお医者さんのことを「かかりつけ医」と呼んでいます。



かかりつけ医を決めておくこととちょっとした風邪などや急な病気、健康のことや治療のことなど、気軽に相談できるようになり安心です。

現状は、病気やケガの症状の軽いかたがかかりつけ医を持たずに大きな病院を直接受診することによって軽症患者が集中し、病院が本来行うべき高度医療・救急医療の機能に支障をきたす事態が増えています。

そこで、一人一人が信頼できるかかりつけ医を持ち、限りある医療資源（医師や医療設備など）を上手に活用しましょう。

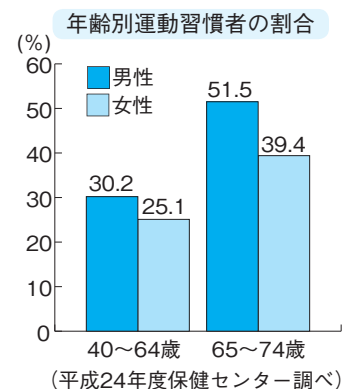
健康増進課保健相談係 ☎⑤6791

Health  
Message

### 運動習慣で健康度アップ↑↑

十和田市では、運動習慣のある人の割合が、男性と比べて女性のほうが低く、男女ともに若い世代ほど低い傾向にあります（右記グラフ参照）。

日ごろから運動習慣を持つことは、健康を維持するために大切なことです。健康度アップのために、市民一人一人が自分に合った運動を見つけ、継続していきましょう！



#### この秋から始めよう！運動習慣をつけるヒント

- \* 歩くことから始めよう！車よりも自転車、自転車よりも徒歩へ♪
- \* ジムやフィットネスクラブなどの運動施設でトレーニングを始めてみよう！
- \* エアロビクスや運動のサークルや講座を始めてみよう！
- \* 一緒に運動してくれるパートナーや友達を作ろう！

