おしらせ

健康課☎2-3515

お知らせ

✓子宮頸がん定期予防接種に 9価ワクチンが追加されます



されます 9価ワクチン(シルガード9)が追加 予防接種で使用されるワクチンに、 令和5年4月から子宮頸がん定期

2回目、1回目から6カ月あけて チンで残りの回数を接種することを を終えている方は、 3回目を接種【その他】 2価ワクチン お勧めしますが、 【接種方法】1回目から2カ月あけて (ガーダシル)で1回または2回接種 (サーバリックス)・4価ワクチン 原則は同 一ワク



とされています

♥高齢者肺炎球菌ワクチン 定期予防接種はお済みですか?

日までです。この期間に接種すると、 期間内に接種しましょう。 ます。まだ接種がお済みでない方は、 定期接種として予防接種が受けられ 対象となる期間は、 診票を昨年6月末に送付しました。 令和4年度の対象者の方には、 令和5年3月31

> ※予診票を紛失した方は、 お問い合わせください 健康課

は、 心臓、 度の障害がある方/過去に23価肺炎 球菌予防接種を受けたことがある方 になる方)②60歳以上65歳未満で、 方(令和5年3月31日時点で各年齢 歳・85歳・90歳・95歳・100歳の 【対象者】①65歳·70歳· 対象外 腎臓、 呼吸器などの機能に重 75 歳 80

【自己負担額】2000円(生活保護 【場所】市内指定医療機関で接種可能

方は自己負担免 税非課税世帯の 令和4年度市民 世帯の方および





Ⅴ特定の血液製剤によりC型

肝炎ウイルスに感染された方に

給する給付金の請求期限が延長され ました。 型肝炎ウイルスに感染された方に支 の特定の血液製剤の投与により、C 出産や手術での大量出血などの際

※詳しくは、 【請求期限】令和10年1月17日 **☎**(0120)780-400 (独)医薬品医療機器総合機構 (受付は、平日午前9時~午後5時 お問い合わせください。

▽令和5年度版「田原市健幸カレン ダー」をご活用ください

地区自治会を通して、 ダーを作成しました。 当直医などを掲載した健幸カレン がん検診、 に全世帯に配布されます 健康情報や、 乳幼児健診など)の日程 各種保健事業(各種 3月上旬以降 カレンダーは

でお渡ししています。 ンド、渥美支所、赤羽根市民センター などには、市役所、あつみライフラ 配布されていない世帯や、 転入者

立てください。 皆さんの健康づくりに、 ぜひお役

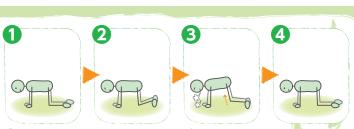


▲田原市健幸カレンダ・

簡単ポーズで腰痛予防!!

体をしっかり意識してポーズをとることにより体 幹が鍛えられ、腰痛予防にもなります。背中を丸 めず、お腹が下がらないように意識して体幹部 分を安定させ、深く強い呼吸を続けてみましょう。

スポーツ課☎23-3531



- 手は肩幅、足は腰幅に開き四つんばいになる。
- 2 息を吸いながら、両足のつま先を立てる。
- ③息を吐きながら両ひざを浮かす。(すねと床が平行になるようにする。) そのポーズのまま、数回深く強い呼吸を続ける。
- 4①のポーズに戻す。

※①~④を数回繰り返しましょう。