

生活習慣病予防教室

ご案内

いつまでも健康な毎日が送れるよう、生活習慣から起こるさまざまな病気やその予防法についてお伝えします。
全4回のテーマを予定していますので、多くの皆様のご参加をお待ちしています。

第1回

「生活習慣病について」講師：白浜はまゆう病院
理学療法士 森本 信三先生

● 7月2日(火) 13:30~15:00 太地町公民館

私たちの健康をおびやかす生活習慣病。具体的にどんな病気？
生活習慣病改善・糖尿病療養指導に詳しい森本先生がお話ししてくれます。



第2回

「運動習慣と体力」 簡単な体力測定を行いますので、
動きやすい服装でお越しください。

● 7月9日(火) 9:30~11:00 太地町公民館

健康を保つためにはどのような運動が効果的でしょうか。
自分の体力を知り、運動習慣の獲得・定着を図りましょう！



第3回

「やさしい筋トレ法」 体操を行いますので、動きやすい服装と
上履きをご用意ください。

● 7月23日(火) 9:30~11:00 多目的センター

筋肉をつけたいけど、負担が大きいと心配ですよね？
無理なく行えるストレッチや筋トレ方法をご紹介します。



第4回

「食生活を見直そう」

● 7月30日(火) 9:30~11:00 太地町公民館

減塩食やカロリーをおさえた食事の工夫など、食生活について
管理栄養士がお話をします。



申込先：太地町役場 住民福祉課 健康教育係 [59-2335]

締切り：6月20日まで

※可能な限り4回通してのご参加をお待ちしております。

※お申し込み後、都合により上記内容に変更がありましたら、改めてご連絡いたします。

令和元年5月31日
太地町役場住民福祉課

風しん予防接種を受ける機会がなかった世代の男性を対象に、 クーポン券を発送しています

2022年3月31日までの3年間に限り、風しん抗体検査・予防接種を公費で受けられます。

▶ 風しんの予防接種は、現在、予防接種法に基づき公的に行われています。しかし、公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、抗体保有率が他の世代に比べて低く(約80%)なっています。

▶ そのため、2022年3月31日までの期間に限り、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性を風しんの定期接種*の対象者とし、クーポン券をお届けします。

今年度は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性にクーポン券を発送しています。昭和37年4月2日から昭和47年4月1日の間に生まれた男性で、検査を希望する方は、太地町役場住民福祉課(Tel.59-2335)までお申し込みください。

▶ 対象者の方には、お届けするクーポン券を利用して、まず抗体検査を受けていただき、抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方は、定期接種の対象となります。

令和元年6月9日(日)多目的センター(受付 8:00~9:30)において実施する総合健診において、クーポン券をお持ちの方は、風しん抗体検査を受検できます。

※クーポン券をお持ちでない方は、事前に役場にお申し込みください。

※クーポン券および本人確認書類(保険証や免許証など住所が確認できるもの)をご持

参ください。当日お持ちいただけなければ、検査を受けることができませんので、ご注意ください。

お問い合わせ先：太地町役場住民福祉課
予防接種係 (Tel.59-2335)



風しんの追加的対策の詳しい情報については、
厚生労働省のホームページをご覧ください。

風しんの追加的対策

クーポン券(イメージ)

	風しん抗体検査	風しん予防接種	ご本人様
風しん抗体検査	〇	〇	〇
風しん予防接種	〇	〇	〇
風しん抗体検査	〇	〇	〇
風しん予防接種	〇	〇	〇