

帯状疱疹予防接種に助成

保健予防課

☎027-212-3707



本市ホームページ

本年度から、市内の医療機関で接種する帯状疱疹任意予防接種費用の一部助成を開始。助成を希望する人は予防接種を受ける前に申請し、接種通知書の交付を受けてから、医療機関で直接予約してください。医療機関窓口では助成額を除いた金額を請求します。

※本市に住民登録があり、接種当日に満50歳以上の人

助成上限額=次のいずれか〈生ワクチン〉接種1回当たり4,000円(1人1回まで)〈不活化ワクチン〉接種1回当たり1万円(1人2回まで)

※4月17日(月)～来年3月29日(金)に

左記二次元コードの電子申請が保健予防課へ

風しん検査費用を一部助成



保健予防課

☎027-212-3707

妊娠初期に風しんに感染すると胎児に影響が及ぶ「先天性風しん症候群」を予防するため、風しん抗体検査費用と予防接種費用の一部を助成。詳しくは保健予防課へ問い合わせるか本市ホームページをご覧ください。

※来年3月29日(金)まで

※〈抗体検査〉市内在住で次のいずれかを満たす人。①妊娠を希望する女性が同居のパートナーなど②風しんの抗体価が低い妊婦と同居のパートナーなど〈予防接種〉抗体検査で、抗体価が基準値以下で平成2年4月1日以前に生まれた人

助成額=〈抗体検査〉全額〈風しん単独ワクチン接種〉3,000円〈麻しん風しん混合ワクチン接種〉5,000円

成人男性の風しん定期予防接種



保健予防課

☎027-212-3707

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風しんの抗体検査と予防接種を実施。抗体検査を受け、抗体価が基準値以下の人は予防接種を受けてください。対象者には昨年4月にクーポン券を発送済み。クーポン券がない場合は問い合わせてください。クーポン券の利用は1人1回限り。検査が受けられる医療機関など、詳しくはクーポン券に同封の案内か本市ホームページをご覧ください。

最近、以前より歩くことが遅くなった、人に抜かされるが増えたなど歩く速さの変化について

いつまでも心身ともに健康で元氣な生活を送るためには、日々の生活でフレイル予防に取り組むことが重要です。フレイル予防とは、生涯にわたって活動的で生きがいのある生活を送るための健康寿命(日常生活に制限のない期間)を延ばす取り組みのこと。このコーナーでは、フレイルの予防方法やボランティア活動、通いの場などを紹介します。

元氣アップ通信

Vol.1 歩く速さ



シニア元氣アップ教室

☎027-898-6133



今回のテーマは歩く速さです。歩行は下半身だけでなく全身の機能を使う全身運動で、近年では歩く速さが生命を維持する指標の一つとして注目されています。歩く速さが遅くなると、転倒や関節痛、生活習慣病、認知機能の低下など、さまざまなリスクが高くなります。

思い当たることはありませんか。歩く速さの目安は、日本版フレイル基準で1秒で1歩未満がフレイルの判定基準です。これは横断歩道を青信号のうちに渡り切れないくらいの速度。青信号のうちに渡り切れなくなったら要注意です。自分の歩行姿勢や速度を知る機会として、5月から毎月、「シニア元氣アップ教室」を開催します。教室では、何も着けずに6分程度歩くだけの歩行姿勢年齢測定や口の機能チェック、フレイル予防のための個別アドバイスを行います。詳しくは上記二次元コードからご覧ください。



シニア元氣アップ教室



☎027-898-6133

歩行姿勢年齢や口の機能などを測定し、個別アドバイスと健康長寿のための「フレイル予防」の講話を開催します。

※5月9日(火)13時30分～15時30分(毎月第1火曜)

※総合福祉会館

※市内在住の65歳以上の人、先着20人

※4月5日(水)～21日(金)に長寿包括ケア課へ

シニア脳活健康サロン

☎027-898-6133

認知機能などの7つの計測(脳健康チェック、血管年齢、体組成、骨健康、肌年齢、ストレスチェック、血圧)と最新技術を使ったエクササイズや脳活しながら有酸素運動をするサイバースタジウム、eスポーツ、ボードゲーム、カフェスペースで運動や交流ができます。計測結果を活かした取り組みを保健師などの専門職・カノップスタッフ(自分のペースで運動や脳トレが楽しめる居場所)が応援します。

※4月27日(木)10時～12時(毎月最終週の木曜開催)

※カラオケまねきねこ前橋本店(大友町)内カノップ

※おおむね60歳以上の人

※4月20日(木)までにカノップ

☎027-212-5738へ

電話での詐欺対策を支援

消費生活センター

☎027-898-1756

高齢者の消費者トラブルは電話勧誘から始まるものが多数。詐欺などの被害を防ぐための対策を支援します。

●電話機などの購入に補助

詐欺被害等防止機能が付いた電話機などの購入に補助をします。交付は1世帯1台まで。予算額に達した時点で受付終了します。

※本市に住民登録があり市内在住で65歳以上の人

対象機種=次の全ての条件を満たす新品の固定電話機か電話機に外部接続して使用する機器本体。①着信時に自動で電話相手に警告メッセージを発する機能がある②通

話内容を自動録音する機能がある補助額=購入費の半額(上限5,000円、100円未満切り捨て)

※購入前に消費生活センターに電話して仮申請。申請書と案内が郵送で届いたら電話機などを購入。設置し、機能設定後に必要書類を記入し新議会庁舎内消費生活センターへ直接

●対策装置を貸し出し

固定電話に外付けできる特殊詐欺電話対策装置を先着で1世帯1台まで無償で貸し出し。予定台数に達した時点で受付終了します。貸出期間は1年間で希望により延長します。配布と設置は6月中旬から。設置は本人か、希望により市指定業者が実施します。

※本市に住民登録があり市内在住で65歳以上の人

※同センターに電話して仮申請

老人福祉センター

65歳未満は要入場料(ふじみは60歳未満)

しきしま

☎027-233-2121

●春だよ!わっはっは"ラフターヨガ"

※4月18日(火)13時～13時40分

※飲み物

ひろせ

☎027-261-0880

●世代間交流行事「こいのぼりのかざり」

※4月22日(土)10時～11時30分

※3歳以上の子と祖父母か父母、先着4組と一般先着6組

※1点500円

※4月8日(土)から同館へ

おおとも

☎027-252-3077

●「生きがい教室」輪投げ大会

※4月21日(金)13時～14時

※一般、先着20人

※4月14日(金)9時30分

かすかわ

☎027-285-3801

●みんなが飲んでいるお薬の話～便秘薬について

※4月13日(木)11時～12時

※一般、先着14人

※4月6日(木)から同館へ

ふじみ

☎027-288-6113

●けん玉教室

※4月27日(木)10時30分～11時30分

※一般、先着20人

※4月11日(火)から同館へ

みやぎふれあいの郷

☎027-283-8633

●健康体操教室「ヨガで軽めの下半身強化」

※4月14日・28日、5月12日・26日、6月9日・23日の金曜6回

※一般、先着各25人

※4月7日(金)から同館へ

他にもイベントがたくさん。詳しくは各館へ問い合わせてください。