



お知らせ保健

ID 535825868

▽健康課（新城保健センター）
（TEL 23・8551）

お知らせ

「市内運動教室一覧」へ
掲載する健康づくり教室募集

健康づくりのための運動教室をまとめて一覧にし、PRします。

対象 市内で実施している成人の健康づくりに関係した教室やサークル
締切 4月15日(金)

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

高齢者が肺炎になる原因の中で最も多い肺炎球菌の感染を予防し、重症化を防ぎます。
期間 令和5年3月31日(金)まで

場所 市内実施医療機関（要予約）

対象 市内在住で、次のいずれかに該当する方

◆令和4年度に、65歳、70歳

75歳、80歳、85歳、90歳、

95歳、100歳になる方

で、過去に23価肺炎球菌

ワクチンを受けたことが

ない方（対象者には4月

月上旬に個別通知します。）

◆60歳以上65歳未満の方で、

心臓、腎臓、呼吸器、ヒ

ト免疫不全ウイルスによ

る免疫機能障害のある方

（接種時に、障害者手帳

または主治医の診断書を

ご持参ください。）

費用 2,000円（生活保

護世帯の方は自己負担

金が免除されます。）



健診を受け生活を見直そう

1年に1回は健診を受けて、自分の身体の状態を確認しましょう。

健診は受けた後が大切！

健診結果を受け取りに行き、

医師からの結果説明、疾病の

重症化や発症の予防について

助言を受けましょう。また保

健師などが気になる数値の改

善方法などについて説明し、

相談に応じます。

◆今の生活習慣を改善しよう

食事

◆主食、主菜、副菜をそろえ

て食事のバランスを整え

ましょう。偏食は栄養が

偏り、肥満の原因となり

ます。

◆ゆっくりよく噛んで食べま

しょう。消化を助け、食

べ過ぎを防ぎます。



運動

◆階段を使うなど、今より多

く歩くことを心がけましょ

う。筋力をつけることで転

リモート健康相談にも対応します！

コロナ禍が続く中、ご自宅でZOOMを使用して、相談ができます。ソフトのインストールなどの準備は、各自でお願いします。

申込 ①相談内容②希望日時（土・日曜日および祝日を除く9:00~16:00）③氏名④生年月日⑤連絡先（メールアドレス、電話番号）をご記入の上、新城保健センターへメール（hoken@city.shinshiro.lg.jp）でお申し込みください。申し込み確認後、新城保健センターからご連絡します。



倒を防止し、心もリフレッ
シュできます。

◆仕事や家事の合間に簡単な
筋トレも取り入れてみませ
んか。椅子に座って片脚ず

つ真つすぐに伸ばすと、太

ももの筋力に効果がありま
す。

お酒

◆適量を守り、週2日は休肝
日を作りましょう。飲み過

ぎに気をつけて、お酒と上
手に付き合いましょう。

たばこ

◆自分に合った禁煙方法を見

つけて、禁煙に取り組んで

みませんか。たばこの煙に

は有害な物質が多く含まれ

ています。内臓脂肪の蓄積

を促進したり、血管を収縮

させて動脈硬化を進めます。