

# すこやかたより

保健センター  
通信

TEL(48)1111  
(内311・312)

## 「ヘルシーライフ 講座」で 心と体に優しい生活を

皆さんは、普段の生活の中で、「健康」について意識していますか。

自分の体のことを気遣い、健康

的な生活を送ることで、体調も整いやすくなり、より楽しく生活することができます。

講座に参加して、「自分の心と体に優しい生活」について考えてみませんか。

### 【日程・内容】

9月15日(火)  
午前10時～午後1時

- ・ 講話「何を、どれだけ食べたらいいのでしょうか？」～自分の食生活を振り返ってみよう～
- ・ 調理実習「体イキイキ 料理」  
講師 管理栄養士 岡本和代さん

9月29日(火)  
午前10時～午前11時30分

- ・ ストレッチ(実技)

- ・ 気持ちがりフレッシュする話  
講師 セラピスト

岩本智恵美さん

【対象】 40歳未満の方

【募集人数】 20人

原則、2日間とも出席できる方が対象です。申し込みが定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。ご了承ください。

託児も有ります。託児できる人数には制限があります。申し込み時に確認してください。

【料金】 無料

【会場】 保健センター

【申込期限】 8月31日(月)

【申し込み・問い合わせ先】

環境衛生課

☎(48)1111(内311・312)



## 日本脳炎予防接種について

平成21年6月2日、予防接種実施規則の一部が改正されました。保護者の方が強く接種を希望する場合に限り、日本脳炎予防接種が新ワクチンでも接種ができるようになりました。

ご希望の方は、必ず保健センターまでご相談ください。なお、新ワクチンは1期の方が対象です。2期の方は有効性・安全性が確立されていないため、旧ワクチンでの接種となります。

【問い合わせ先】 保健センター ☎(48)1111(内311・312)

予防接種名	対象年齢		接種回数	ワクチンの種類
日本脳炎	1期初回	生後6カ月～7歳6カ月未満 (標準的な接種年齢 3歳～)	2回	新ワクチン
	1期追加	生後6カ月～7歳6カ月未満 (標準的な接種年齢 4歳～)	1回	
	2期	9歳以上13歳未満	1回	旧ワクチン