

血糖値がちょっと気になる方に！

## からだメンテナンスセミナー ～血糖コントロールの巻～

4回の講座で血糖値を適切にコントロールするための運動や食事の方法を学べます。  
※4回の講座を1クールとしています。4回通しての参加が効果的です。

先着  
20名

参加  
無料

	日時	場所	内容
第1回	11月21日(月) 13:00～16:00	健康推進館	☆はじめに☆ 今の自分を知ることが変わる第一歩です 講師：糖尿病認定看護師
第2回	11月30日(水) 13:00～16:00	文化体育館	☆さあ運動！二歩目への歩みをすすめましょう。 講師：健康運動指導士
第3回	12月26日(月) 13:00～16:00	健康推進館	☆三步目は知って得する食事の話！ 講師：管理栄養士
第4回	2月9日(木) 12:00～15:00	健康推進館	☆最終回はランチ交流会♪ 講師：保健師、管理栄養士

【対象者】 69歳までの杵築市民

【申込方法】 電話でお申し込みください。

【申込締切】 11月14日(月)

【持ってくる物】 平成28年度の健診結果、筆記用具

### ● 申込・問い合わせ先

健康長寿あんしん課 市民健康係〔健康推進館〕  
☎0978-64-2540

## 今日からできる！お得な健康情報がたくさん！ 地区別健康講座

健康づくり推進員と協働して、健康講座を実施します。

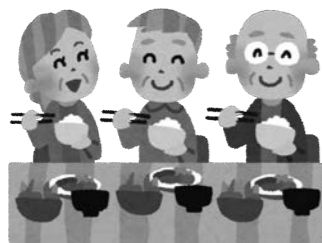
今日からできる食事や運動のポイントを学びながら、お住まいの地区の「健康課題」もわかります。会場になっている小学校区以外の人も参加可能ですので、ぜひお越しください。

申込  
不要

参加  
無料

### ● 老いても老けない食生活のヒミツ★大公開

地区	実施月日	会場
奈狩江	10月31日(月) 13:30～15:30	奈狩江地区公民館
山浦	11月8日(火) 10:00～12:00	山浦地区公民館



※その他の地区の健康講座は、広報きつき11月号でお知らせします。

### ● ダイエットに！認知症予防に！ かんたんエクササイズ

地区	実施月日	会場
杵築	11月2日(水) 9:30～11:30	きつき生涯学習館
北杵築	11月2日(水) 14:00～16:00	北杵築公民館
向野	11月11日(金) 10:00～12:00	向野地区公民館 (向野改善センター)

簡単な運動も行いますので、動きやすい服装でお越しください。

開催時間の30分前から受付と血圧測定を行います。

### ● 問い合わせ先

健康長寿あんしん課 市民健康係〔健康推進館〕  
☎0978-64-2540

# ◆◆ 予防接種を受けましょう ◆◆

【問い合わせ】 健康長寿あんしん課 健康推進館(☎0978-64-2540)

## 高齢者肺炎球菌

- ◆ 平成28年度の定期接種対象者(平成29年3月31日時点の年齢)
  - ▶ 65、70、75、80、85、90、95、100歳の方
  - ▶ 60歳～64歳で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある方(身体障害者手帳1級程度)
- ※過去に肺炎や肺炎球菌感染症にかかっても定期接種の対象となります。
- ※すでに接種したことがある方は定期接種の対象外です。

- ◆ 接種回数  
1回
- ◆ 自己負担額  
2,000円
- ◆ 接種場所



肺炎は死因の第3位で、高齢になるほど死亡率が高くなります。肺炎の予防と重症化を防ぐため、予防接種を受けましょう。

県内の高齢者肺炎球菌の予防接種をしている医療機関  
※医療機関に直接ご確認ください。

## インフルエンザ

### 高齢者

- ◆ 補助期間  
平成28年10月1日～平成29年1月31日
- ◆ 補助対象者(接種時の満年齢)
  - ▶ 65歳以上の方
  - ▶ 60歳～64歳で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある方(身体障害者手帳1級程度)
- ◆ 自己負担額  
1,000円  
※生活保護世帯員は、自己負担はありません。  
※期間中、1人1回のみ補助を受けられます。
- ◆ 接種場所  
県内のインフルエンザ予防接種をしている医療機関  
※事前に各医療機関にご確認ください。

### 子ども

- ◆ 助成期間  
平成28年10月1日～平成29年2月28日
- ◆ 助成対象者  
1歳から中学3年生までの方
- ◆ 助成額  
2,000円  
※各医療機関が定める接種費用から2,000円を差し引いた額が接種者の負担となります。  
※期間中、1人1回のみ助成を受けられます。
- ◆ 接種場所  
杵築市・日出町のインフルエンザ予防接種をしている医療機関  
※事前に各医療機関にご確認ください。  
※接種時は、保護者同伴をお願いします。

### ▼ 杵築市内のインフルエンザ予防接種をしている医療機関

医療機関名	電話番号	高齢者	子ども	医療機関名	電話番号	高齢者	子ども
いちみや医院	0978-62-1233	○(要予約)	○(要予約)	徳丸医院	0978-63-8765	○	○
伊藤小児科循環器科医院	0978-62-6311	○	○	藤原整形外科クリニック	0978-66-4055	○	○
衛藤外科	0978-63-6977	○	○	みやうちウィメンズクリニック	0978-66-4103	×	○(要予約)
杵築中央病院	0978-62-3080	○	○	渡辺内科医院	0978-62-2104	○	○
杵築泌尿器科クリニック	0978-63-3900	○(要予約)	○(要予約)	矢野医院	0978-52-2017	○(要予約)	×
くまもとココロクリニック	0978-68-8650	○	○(要予約)	小野医院	0977-75-0187	○	○
くりやまレディースクリニック	0978-66-1177	○(要予約)	○(要予約)	杵築市立山香病院	0977-75-1234	○	○(要予約)
しおはま診療所	0978-66-1220	○(要予約)	○(要予約)	佐藤医院	0977-75-0217	○	○
菅原内科杵築	0978-63-5588	○	○	友岡医院	0977-76-2310	○	○
田原医院	0978-62-2525	○	○				