

健康な か・ら・だ づくりをしましょう！

保健センターだより

令和5年度Vol. 9

(令和5年10月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

裏面：睡眠セミナーのお知らせ、小児・高齢者インフルエンザ予防接種

からだの活動量が多い人や運動をよく行っている人は、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症などの発症リスクが低くなります。また、からだの活動量や運動がメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことがわかっています。

普段の生活を見直してみましよう！

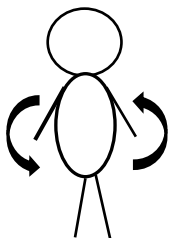
目標（例）

- ・外出するように心がけ、日頃から歩く機会を持つ。
- ・歩く時は歩幅を大きく、いつもより早く歩くように心がける。
- ・週2回以上、1回30分以上の運動習慣を持つ。
- ・1階から2階に移動する時は、階段を使う。
- ・「ながら運動」など気軽に普段の生活に取り入れられる運動をする。



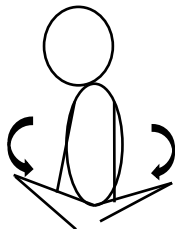
自宅でも簡単にできる、ながら運動

上半身をねじる運動



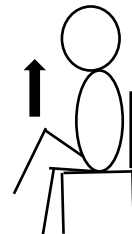
両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。

股関節のストレッチ



両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押す。

股関節の屈曲運動



太ももをゆっくり持ち上げ、3秒保持した後もとに戻す。

【参考：厚生労働省 身体活動・運動ホームページ】⇒



【10月からのイベント予定】

日付	イベント名	広報掲載予定日
R5.10.22（日）	第18回健康フェア2023	R5.10. 1
11. 4（土）	ポールウォーキングを楽しむ会	10.16
R6. 1.28（日）	第36回我孫子市新春マラソン大会	10.16
2.17（土）	みんなのスポーツフェス	R6. 1.16



健康フェア

10月発行の【保健センターからのご案内】は、「健康どっち？クイズ」を掲載！ぜひご覧ください。

配布場所：新聞折込（10/1）、健康づくり支援課（保健センター）

各行政サービスセンター、各近隣センター



保健センターのご案内

睡眠セミナー開催



ストレスと付き合っていくには、よい睡眠を確保することも大切な生活習慣の1つです。今回も江戸川大学睡眠研究所の先生をお招きし、セミナーを開催します。

テーマは、『**知っておきたい 睡眠障害～どこから受診？お伝えします～**』

日時：令和5年11月15日（水）10時15分～12時00分（受付9時45分から）

場所：我孫子南近隣センター9階ホール（けやきプラザ内）

講師：江戸川大学人間心理学科 教授 山本 隆一郎 先生（兼 睡眠研究所 併任教員）

定員：市内在住の方、先着100名（要申込み）

参加費：無料 ※駐車料金は自己負担になります。

ちば電子申請サービス⇒



申込方法：10月2日（月）8：30から電話または保健センター窓口来所にて受付

※オンライン配信も実施します。オンライン配信参加ご希望の方は、ちば電子申請サービスよりお申込みください。（上記QRコードから）



小児インフルエンザ予防接種

対象者	接種日に生後6か月～小学校6年生の方
助成費用	1回 1,500円 上限（生活保護世帯等の方は4,000円上限）
助成回数	年度内2回まで ※13歳未満は2～4週間の間隔で2回接種（免疫的には3～4週間おくことが望ましい）
助成期間	令和5年10月1日～令和6年1月31日
助成方法 ・ 注意点	〈 契約医療機関で接種する場合 〉 契約医療機関に予約の上、予診票を記載し接種します。接種後、助成額1,500円を差し引いた費用をお支払いください。 ※上記以外で接種する場合の注意点や予診票につきましては、QRコードを参照していただくか、お問い合わせください。

「小児インフルエンザ
予防接種一部助成」



高齢者インフルエンザ予防接種

市内契約医療機関・県外契約医療機関（JAとりで総合医療センター、宗仁会病院）には、予診票が置いてあります。その他の医療機関で接種を希望する場合は、接種を受ける前に、健康づくり支援課へご連絡ください。

対象者	① 昭和33年12月31日までに生まれ、 接種日に 65歳以上の方 ② 接種日に60歳以上65歳未満で、厚生労働省令に定める者（注1） ※意思確認ができない方は公費対象外です。		
自己負担額	1,500円（生活保護世帯等の方は無料）	助成回数	年度内1回
助成期間	令和5年10月1日～令和6年1月31日 ※県内実施協力医療機関は、令和5年12月31日まで		

（注1）厚生労働省令に定める者：心臓 じん臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が[※]過度に制限される程度の障害を有する者及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方 → 主治医にご相談ください。

問い合わせ：我孫子市健康づくり支援課（保健センター） 電話：04-7185-1126