

やってみよう！ダンベル体操

どなたでも参加できます。興味のある方はぜひご参加ください。

- ▷ 日 2月16日(金)
 - ▷ 場 所 浪江町役場本庁舎 3階301会議室
 - ▷ 時 間 10時から11時30分まで
 - ▷ 内 容 ストレッチ、ラジオ体操、ダンベル体操など
 - ▷ 持ち物 水分補給用の飲み物
- ※ダンベルは町で準備します。
※動きやすい服装でご参加ください。



ダンベル体操は1日15分 いつでも・どこでも・誰でもできる体操です。本格的にトレーニングしたい人から日頃運動していない人まで、それぞれの体力に合わせてできる体操です。脳の活性化にもつなげることができますよ。

男性対象の教室も開催しています

… ■ 次回の男前体操 ■ …

- ▷ 日時 2月20日(火) 10時～11時30分
- ▷ 場所 浪江町地域スポーツセンター 会議室
- ▷ 対象 男性の方のみとなります



予防接種 忘れていませんか

対象年齢を越えると費用が自己負担となりますので、ご注意ください。

【麻しん・風しん】

区分	対象年齢	接種期間
1期	1歳以上2歳未満	1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで
2期	幼稚園年長児に相当する年齢	平成30年3月31日まで

【二種混合（破傷風・ジフテリア）】

▷ 対象年齢 11歳以上13歳未満の方

保健 だより



問 健康保険課健康係 TEL 0240(34)0249
TEL 0243(62)0168

- ◆ 予防接種をするときは、必ず母子健康手帳をお持ちください。
- ◆ 県外に避難している方は、避難先の市区町村にお問合せください。
- ◆ 不明な点はお問合せください。



高齢者肺炎球菌 ワクチン接種

接種期間は平成30年3月31日までです。

期間を経過すると費用が自己負担となりますので、ご注意ください。

(1) 平成29年度中に下表の年齢になる方

対象者	生 年 月 日
65歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
70歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日
75歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日
80歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日
85歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日
90歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日
95歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日
100歳	大正6年4月2日～大正7年4月1日

(2) 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がい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のある方（身体障害者手帳1級に相当する程度の障がい）

※(1)(2)とも、過去に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は、無料接種の対象となりません。

※過去5年以内にこのワクチンを接種したことがある方は、再接種による注射部位の痛み、赤み、しこりなどの副反応が、頻度が高く、程度が強くなる可能性がありますので、気を付けてください。

▷ 接種方法

● 県内にお住まいの方

直接医療機関に予約し、窓口負担なしで接種できます。浪江町の予診票を使用してください。

● 県外にお住まいの方

避難先の市区町村にお問合せください。市区町村によっては、無料で接種できない場合があります。一度実費をお支払いいただきますが、町で費用を負担しますので、ご連絡ください。



2月と3月の かもめっ子クラブ

- ◆ いわき市 3月1日(木) 10時～ いわきなみえ交流館
- ◆ 郡山市 3月8日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
- ◆ 南相馬市 2月22日(木) 10時～ 高平生涯学習センター
3月22日(木) 10時～ 高平生涯学習センター



子育て広場

子育てサロン「ぼかぼかテラス」第5回の様子をお伝えします。



平成29年11月8日(水)、浪江にじいろこども園で未就学児の保護者を対象にサロンを開催しました。

第5回は、浪江にじいろこども園の見学後、弘前大学の先生による放射線に関するお話を聴講しました。平成29年7月末に完成した園を見学した保護者の方からは、「明るくて落ち着く」、「木の香りがする」等の感想をいただきました。弘前大学の先生とのお話では、雑談も交えながら放射性物質への不安や悩み等を相談しました。

今回、参加した方々は、子育てサロンに積極的に参加されていて、「また参加したい」と話されていました。平成29年度分は今回で最後になりましたが、平成30年度も引き続き開催しますので、お気軽にご参加ください。

問 浪江にじいろこども園 TEL 0240(25)8619