



100歳まで元気 ～介護予防筋力トレーニング～

最近体力の衰えを感じたり、転びやすくなったりしていませんか。温水プールや介護予防用の安全なマシンを使って体を動かしましょう。

- ▶**内容・とき**
・プール 4月4日～7月4日の毎週火・金曜
・マシン 4月3日～7月3日の毎週月・木曜
※いずれも午前の部または午後の部(全26回)。
- ▶**ところ** 市シニアセンター(来所困難な人のみ送迎)
- ▶**対象** 介護保険認定を受けていない65歳以上の市民
- ▶**定員(抽選)**
プール 午前・午後各10人、マシン 午前・午後各8人
- ▶**参加費** 1回当たり300円 ▶**申込期限** 2月28日(火)
- ▶**申し込み・問い合わせ**
市シニアセンター ☎0287(73)2210



「医療費のお知らせ」を発送します

国民健康保険に加入している皆さんに、医療費明細を記載した「医療費のお知らせ」を世帯ごとに発送します。

- ▶**今回発送対象となる診療月** 令和4年1月～10月
- ▶**発送時期** 2月上旬予定
- ※「医療費のお知らせ」は、確定申告で医療費の明細書として活用できます。ただし、今回のお知らせに反映できない月の医療費については、領収書に基づいて明細書を作成してください。
- ※医療機関などから市国民健康保険への請求が遅れている場合など、このお知らせに記載されないことがあります。
- ※令和4年11・12月分は、3月下旬に発送予定です。
- ▶**問い合わせ** 国保年金課 ☎0287(62)7143



健康寿命を伸ばしましょう ～2月はフレイル予防強化月間～

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下してきた「健康と要介護の中間の“虚弱”の状態」を言います。フレイルになっても早いうちに予防や治療を行うことで、健康な状態に戻すことができます。家族や知人と一緒にフレイル予防を始めましょう。

- ＜フレイル予防のために＞
- ・主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事を食べ、定期的に歯科健診を受けましょう
 - ・今より10分多く体を動かし、1日合計60分を目指しましょう
 - ・趣味、地域活動、就労など自分に合った活動や、電話などで人と交流しましょう
- ▶**問い合わせ** 健康増進課 ☎0287(63)1100



「はたちの献血」キャンペーン

冬場から春先にかけては、年間で最も輸血用血液が不足しがちな時期です。また、少子高齢化により、健康な若い皆さんの献血への協力がいっそう必要です。若い皆さん、「はたちの献血」に行きましょう！

- ※1・2月のキャンペーン期間中、献血に協力してくれたはたちの皆さんにオリジナル記念品をプレゼントします。
- ▶**献血ができる人** 16歳～69歳の健康な人
- ※65歳以上の場合、60～64歳の間に献血をしたことがある人。
- ▶**献血会場** 栃木県赤十字血液センター、うつのみや大通り献血ルーム、県内の各献血会場
- ▶**問い合わせ** 健康増進課 ☎0287(63)1100

新型コロナウイルス感染症対策

▶問い合わせ ☎新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0287(62)7197

新型コロナワクチン接種の実施期間は、**3月31日まで**です。接種が済んでいない人は、早めの接種を検討してください。



年齢区分とワクチン接種(2月の接種日程)

年齢区分	接種区分	ワクチンの種類	接種場所・接種曜日	予約
12歳以上	初回接種 (1・2回目接種)	ファイザー社製 従来株ワクチン	国際医療福祉大学病院(日曜)	☎0287(73)8823 平日午前9時～午後5時
	3回目以降の接種 (3～5回目接種)	ファイザー社製 オミクロン株 対応2価ワクチン	菅間記念病院(日曜) 国際医療福祉大学病院(日曜) きくち内科クリニック(火曜) ※ザ・ビッグエクストラ那須塩原店、 市役所塩原支所は1月で終了。	【WEB】 接種予約 システム 24時間対応 【電話】 ☎050(5490)8360 平日午前9時～午後5時
5～11歳 (小児接種)	初回接種 (1・2回目接種)	ファイザー社製 小児用ワクチン	菅間付属診療所(金曜) 中川医院(木・土曜)	【WEB】 接種予約 システム 24時間対応 【電話】 ☎0287(73)8823 平日午前9時～午後5時
	追加接種 (3回目接種)		菅間付属診療所(水曜) 中川医院(木曜) なすこどもクリニック(土曜) ふじおか内科小児科(金・土曜)	
6カ月～4歳 (乳幼児接種)	初回接種 (1～3回目接種)*	ファイザー社製 乳幼児用ワクチン	中川医院(火曜) ふじおか内科小児科(土曜)	

- ※これから予約する人は、1・2回目までの接種となります。3回目接種は、国の方針が決まり次第お知らせします。
- ・医療機関によっては、接種を実施していない週があります
- ・ワクチン接種は、接種前に医師が行う予診において、体調や予診票の記載内容により、接種を見送る場合があります

感染拡大防止に協力してください

＜基本的な感染症対策をお願いします＞

感染を拡大させないため、「マスクの適切な着脱」「手洗い」「3密(密接・密集・密閉)の回避」「換気」などを徹底してください

＜場面に応じてマスクの着用をお願いします＞

【屋外】季節を問わずマスクの着用は原則不要です

会話をするときには人との距離(2メートル以上を目安)を確保しましょう。距離を確保できない場合はマスクを着用しましょう

【屋内】会話をするときには原則マスクを着用します

人との距離(2メートル以上を目安)が確保できて会話をほとんど行わない場合は、原則不要です

【子どものマスク着用】マスク着用は一律には求めていません

施設内の感染状況によって、管理者などの判断により可能な範囲でマスクの着用を求める場合があります

就学児は、十分な身体的距離が確保できる場合や、運動時、登下校時、熱中症の危険があるときは着用不要です

＜感染リスクが高まる「5つの場面」に気をつけましょう＞

① 飲酒を伴う懇親会など	気分が高揚して大きな声になりやすくなるため、感染リスクが高まります
② 大人数や長時間におよぶ飲食	大人数では大声になり飛まつが飛びやすくなるため、感染リスクが高まります また、短時間の食事に比べて感染リスクが高まります
③ マスクなしでの会話	近距離で会話することで、感染リスクが高まります 車やバスで移動する車中でも注意が必要です
④ 狭い空間での共同生活	長時間にわたって空間が共有されるため、感染リスクが高くなります
⑤ 居場所の切り替わり	仕事の休憩時間で居場所が切り替わると、気の緩みにより、感染リスクが高くなる場合があります