



人間ドックを受けましょう

健康で質の高い生活を送るには、定期的に自分の体をチェックすることが大切です。市では、国民健康保険と後期高齢者医療の被保険者の人間ドックにかかる費用の一部を助成します。

▶受診期限 来年3月31日(日)

▶対象

- 国民健康保険税を完納している世帯で、国民健康保険に加入している30歳以上の市民
 - 後期高齢者医療保険料を完納している後期高齢者医療保険に加入している市民
- ※年度内に同事業の助成を受けた人と、特定健康診査や後期高齢者健康診査を受診した人は対象外。



介護予防筋力トレーニング参加者募集

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。歩行用の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 8月1日～11月7日の毎週火・金曜
 - ・マシン 8月3日～11月9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)

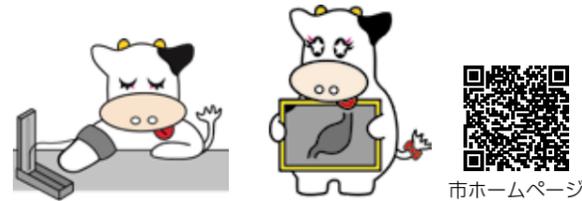
▶対象 介護保険認定を受けておらず、総合事業対象者になっていない65歳以上の市民

▶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 6月30日(金)

▶申し込み・問い合わせ(申し込みには来所が必要です)
市シニアセンター ☎0287(73)2210



▶対象施設 菅間記念病院、那須脳神経外科病院、国際医療福祉大学病院、那須中央病院(大田原市)、那須赤十字病院(大田原市)、国際医療福祉大学病院塩谷病院(矢板市)、栃木県保健衛生事業団(宇都宮市)、宇都宮東病院(宇都宮市)

※検査項目は、対象施設により異なります。

▶助成額 人間ドック(一泊・通院) 3万3,000円
人間ドック(日帰り) 2万円
脳ドック・脳MRセット 2万円

※自己負担の額は、検診機関により異なります。

▶申込方法

本人確認書類と保険証(国民健康保険か後期高齢者医療)を持参して、**国**保年金課、**市**民福祉課、**区**総務福祉課、**市**役所出張所のいずれかの窓口で申し込み

※電話での申し込みは不可。

▶申込期限 来年2月29日(木)

▶問い合わせ **国**保年金課 ☎0287(62)7129



運動して生活習慣病を予防しよう

市内のフィットネスクラブなどで、自分の健康度に合わせて運動指導が受けられます(1年度1回まで)。実施施設などの詳細は、市ホームページを確認してください。

▶内容 健康度測定、筋力トレーニングなど

※内容の詳細は、実施施設に問い合わせてください。

▶期間 5月～来年3月(週2日、3カ月のコース)

▶対象 国民健康保険に加入し、国民健康保険税を完納している世帯の40～74歳で、3カ月間受講できる市民

▶料金 5,742円(3カ月分)

▶申込方法 本人確認書類と国民健康保険証を持参して、**国**保年金課、**市**民福祉課、**区**総務福祉課、**市**役所出張所のいずれかの窓口で申し込み

▶申込期限 12月15日(金)

▶問い合わせ **国**保年金課 ☎0287(62)7129



新型コロナウイルス感染症対策

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(62)7197

新型コロナウイルスワクチン接種

〈令和5年度新型コロナウイルスワクチン接種の概要(8月まで)〉

※接種費用は無料です。9月以降の概要は、国の方針が決まり次第お知らせします。

| 区分 | 対象者 | ワクチン | 接種回数 接種間隔 | 接種場所・接種曜日 ※場所によって実施していない週あり。 | 予約 | |
|-------------------|--------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--|-----------------------------|
| 初回接種 | 12歳以上 | 従来株 | 2回 3週間以上 | 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 | |
| | 5歳～11歳 | 従来株 (小児用) | 2回 3週間以上 | 菅間付属診療所(金曜) 中川医院(木曜) | 【WEB】 接種予約システム 24時間対応 | |
| | 6カ月～4歳 | 従来株 (乳幼児用) | 3回 3週間(1～2回目) 8週間(2～3回目) | 中川医院(火曜) ふじおか内科小児科(土曜) | 【電話】 ☎0287(73)8823 平日午前9時～午後5時 | |
| 追加接種(3回目以降) | 12歳以上 | ・65歳以上 ・基礎疾患あり ・医療従事者 など | オミクロン株 対応2価 | 1回 前回接種から 3カ月以上 | ザ・ビッグエクストラ那須塩原店 (月・金・土曜) 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) 市役所塩原支所(5月28日(日)) | 【WEB】 接種予約システム 24時間対応 |
| | 上記以外の人 | | | 接種なし(秋冬に接種を行う予定) | | |
| | 5歳～11歳 | 基礎疾患あり | オミクロン株 対応2価 (小児用) | 最大2回* 前回接種から 3カ月以上 | 菅間付属診療所(水曜) なすこどもクリニック(土曜) ふじおか内科小児科(金曜) | 【WEB】 接種予約システム 24時間対応 |
| | 基礎疾患なし | | 1回 前回接種から 3カ月以上 | | 【電話】 ☎0287(73)8823 平日午前9時～午後5時 | |
| 6カ月～4歳は追加接種はありません | | | | | | |

※5月7日までに1回、5月8日～8月31日にもう1回接種。5歳～11歳の追加接種1回目の接種券は送付済みです。

〈追加接種の流れ〉

