

寒冬編

渋川ウォーキングマップで
楽しみながら健康づくり

街中のコースを中心に紹介していた渋川ウォーキングマップをリニューアルし、8種類の山道コースを追加しました。その中でも挑戦しやすい渋川総合公園クロスカントリーコースを紹介します。冬の寒さに負けない健康な体づくりに取り組みましょう。

なお、渋川ウォーキングマップは、スポーツ課、各公民館で配布しています。また、市ホームページからダウンロードできます。ぜひ、日頃の健康増進に活用してください。詳しくは、[スポーツ課](#)（☎22241）へ。



▲市ホームページはこちら

高齢者の
インフルエンザ予防接種
の助成期間を延長します

国内インフルエンザワクチン供給の滞りにより、予防接種の助成期間を1月31日(月)まで延長します。なお、1月以降に65歳になる人は対象となりませんので、注意してください。

自己負担額 1,500円
※生活保護受給世帯の人は、確認できるものを提示することで接種費用が免除されます

その他 対象や実施医療機関などの詳細は、広報しぶかわ9月15日号または市ホームページを確認してください

問合せ先 ■市保健センター（☎251321）



▲市ホームページはこちら

渋川総合公園
クロスカントリーコース
4.2km

参考時間：1時間15分
参考歩数：5,200歩
ウッドチップが敷き詰められたコースです。トイレは公園内に複数あります。



歯周疾患検診のお知らせ

今年度の検診期間が

残りわずかとなりました

生涯にわたる健康維持と歯の喪失を予防するために、歯周疾患検診を実施しています。対象となる人には、5月中旬以降に受診シールを郵送しました。内容を確認して受診してください。

対象 市内在住で、今年度中に満20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳に到達する人(受診シールの「歯周疾患検診」の欄に氏名などの印字がある人)

検診期限 1月31日(月)

個人負担金 1,000円

※生活保護受給世帯および市民税非課税世帯の人は、申請により個人負担金が免除になります。事前に市保健センターまたは各行政センターへ申請してください

持ち物 受診シール(必ず持参してください)、医療保険証、個人負担金

その他 ▽指定医療機関などの検診の詳細は、広報しぶかわ3月15日号と一緒に配布した「受診の手引き」を確認してください。▽新たに受診を希望する人は、市保健センターまで申し込んでください
問合せ先 ■市保健センター（☎251321）



「受診の手引き」はこちらからも確認できます

