

「高血圧予防と健康づくり」について学びます

高血圧は、心臓病や脳血管疾患、腎疾患の大きな原因の一つです。県の家
庭血圧目標(収縮期血圧)125mmHgを
目指し、高血圧予防と健康づくりにつ
いて、一緒に学んでみませんか。
とき 10月21日(火)午後1時15分から
(受け付けは午後0時45分から)
ところ 市民会館小ホール
内容講師 ▽第一部 基調講演「血
圧をしっかり測定して、脳卒中・心臓
病を予防しよう」(石井秀樹さん・群馬
大学医学部附属病院循環器内科学教

授、群馬県脳卒中・心臓病等総合支援
センター長) ▽第二部 血圧講座「血
圧のはかり方講座」(松村恵子さん、奥
悠里花さん・群馬大学医学部附属病院
看護部)
定員 200人(先着順)
申込方法 ①申込フォー
ム(下の2次元コード)
②電話で市保健センターへ
問合せ先 ■市保健センター(☎
1321)
ホームページID 12593



日頃の生活習慣を見直すきっかけに
参加してみませんか？

高齢者の新型コロナ・インフルエンザの定期予防接種

65歳以上の人の予防票などを 発送しました

新型コロナとインフルエンザの定期
予防接種について、65歳以上の人に予
診票を発送しました。封筒には両方の
接種の予防票が同封されています。内
容を確認の上、接種を希望する人は接
種を受けてください。
対象 ①または②に該当する人
①接種日の満年齢が65歳以上の人
②60歳以上65歳未満の、心臓、腎臓も
しくは呼吸器などの機能に極度の障害
(身体障害者手帳1級相当)を有する人
※②に該当する人は、予防票の発行申

請が必要です。事前に市保健セン
ターに連絡してください。また、予診
票に医師の記載が必要です
自己負担額 1500円
※生活保護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
持ち物 本人確認書類(マイナンバー
カード、保険証など)、予防票、接種
済証、自己負担金
接種期間 ▽新型コロナ 10月～3月
▽インフルエンザ 10月～1月
実施場所 市内などの予防接種委託医
療機関 ※医療機関は、予防票に同封
の案内通知または市ホームページ(左
の2次元コード)を確認してください



▲新型コロナの
定期予防接種
について



▲インフルエン
ザの定期予防
接種について

その他 対象者以外の人が希望する
場合は、任意接種(全額自己負担)
として受けられます
問合せ先 ■市保健センター(☎
1321)

受験生世代の新型コロナ・インフルエンザの予防接種費用を助成

進学や就学などの大事な機会での体調を万全に

市は、進学や就学などの人生の大
きな節目を迎える人が万全な体調で
その機会を迎えられるよう、中学3
年生と高校3年生に相当する年齢の
人の新型コロナおよびインフルエン
ザの予防接種費用を助成します。

なお、今年度から、経鼻弱毒生イ
ンフルエンザワクチンの接種(点鼻
による予防接種)も助成の対象とし
ます。

対象 本市に住民登録している、今
年度中に15歳または18歳を迎える人
※該当年度に年1回のみ助成

自己負担額

▷新型コロナ=3,000円
▷インフルエンザ=各医療機関の設
定する金額から助成額(2,000円)を

差し引いた額

接種期間

▷新型コロナ=10月～3月(予定)
▷インフルエンザ=10月～1月
(予定)

接種方法

対象の人へ、9月下旬
に予防票を発送しました。指定実
施医療機関に予約をとり、本人確
認書類(マイナンバーカード、保
険証など)と母子手帳、予防票を
持参して接種してください。

※接種後は、医療機関で自己負担
額を支払ってください

※指定実施医療機関以外での接種
は助成対象となりません

※指定実施医療機関は、予防票に



同封の案内通知または市ホームペ
ージを確認してください

問合せ先 ■市保健センター(☎
1321)

ホームページID 11694・11567

男性のためのストレスマネジメント講座

ストレスとの上手な付き合い方を学んで心と体を楽に

ストレス社会の現代では、知ら
ず知らずのうちにストレスをため
てしまい、心と体のバランスを崩
す人が多くなっています。「体は
疲れているのに、良く眠れない」
「嫌ではないのにやる気が出ない」
ということがありませんか。

心身にさまざまな影響をもたら
すストレスとの上手な付き合い方
について、体験してみませんか。

とき 10月24日(金)午後6時30分
～8時(受け付けは午後6時から)

ところ ■市保健センター

内容 ▷リラクゼーション法の講
話 ▷体験実習(呼吸法やヨガの
技法を取り入れ、ゆったりと体を
動かしながら、自分の心や体に意

識を向けて、緊張をほぐし、自分
を癒す体験)

講師 梅沢栄さん(健康運動指導
士)

対象 市内在住・在勤の男性

定員 20人(先着順)

持ち物 飲み物、汗拭き用タオル、
ヨガマット(持っている人のみ)、
動きやすい服装

申込方法

①申込フ
ォーム(右の2次元コ
ード) ②電話で市
保健センターへ



申込期間 10月7日(火)～23日(木)

問合せ先 ■市保健センター(☎
1321)

ホームページID 12561

