



理学療法士・歯科衛生士・管理栄養士がサポート！

介護予防・生活支援サービス事業（通所型サービスC）

## 「シニア健康あっぷ塾」参加者募集！

この教室は、腰痛・膝痛や転倒予防のため、イスやマットなどを使用した運動で柔軟性を高め、筋力とバランス能力をつけます。

また、お口の働きや噛むことの大切さなど、正しい口腔ケアの学習をします。さらに、栄養プログラムを加え、フレイル予防に取り組むことで、生活レベルを向上させることを目的としています。

自分らしい生活を続けるために、ぜひご参加ください。

■対象者 次の①から④までの条件をすべて満たすかた

- ①町内在住のおおむね65歳以上のかた
- ②「基本チェックリスト」を実施し、運動機能などに低下が認められたかた（ケアプランを作成します）
- ③医師から運動を禁止、もしくは運動の制限を受けていないかた
- ④原則として全日程（13回）参加できるかた

■日程 下記参照

■時間 午前9時～10時30分

■場所 保健センター

■参加費 無料

■定員 10名程度

■送迎 車での送迎は相談のうえ決定

■申込み 4月12日(月)から電話申込み開始  
(定員になり次第締切)



コロナ禍の中、  
運動不足になって  
いませんか!?

### 開催日程

- |            |            |
|------------|------------|
| ① 5月13日(木) | ⑧ 7月8日(木)  |
| ② 5月20日(木) | ⑨ 7月15日(木) |
| ③ 5月27日(木) | ⑩ 7月21日(木) |
| ④ 6月3日(木)  | ⑪ 7月29日(木) |
| ⑤ 6月10日(木) | ⑫ 8月12日(木) |
| ⑥ 6月17日(木) | ⑬ 8月19日(木) |
| ⑦ 6月24日(木) |            |

\*新型コロナウイルス感染防止対策を講じたうえで実施します。参加者につきましては、体調管理、手洗い、咳エチケットをお願いします。  
\*新型コロナウイルス感染拡大状況に応じて、中止させていただく場合もあります。

申込み・問合せ＝地域包括支援センター（保健センター内） ☎76-1325

## 美里町ミムリン出産祝金支給事業について

美里町では、子育て家庭への経済的負担の軽減を図るために、出産祝金を支給していましたが、令和3年4月1日以降、対象者の支給要件が変わりますので、ご注意ください。  
※支給額は乳児1人につき10万円で、変更はありません。

■対象者の支給要件

出生児の保護者で、1年以上町に住んでいるかた



問合せ＝福祉課 こども福祉係 ☎76-5132



## 高齢者肺炎球菌ワクチンの 予防接種費用を助成します！

町では、ワクチン接種により肺炎を予防し、安心して過ごせるよう、今年度も肺炎球菌ワクチン予防接種費用の一部を助成します。

【自己負担額】 2,000円

【期 限】 令和4年3月31日(木)まで

【実施回数】 1回のみ

【接種対象者】

- ①美里町にお住まいの令和4年4月1日までに65歳以上になるかた（昭和32年4月1日以前に生まれたかた）で今までに肺炎球菌ワクチン

予防接種の助成を受けたことのないかた

- ②60歳以上65歳未満のかた（昭和32年4月2日～昭和37年4月1日生まれ）で、心臓、じん臓、呼吸器または免疫機能に障害がある身体障害者手帳1級相当の、今までに肺炎球菌ワクチンを接種したことのないかた

※令和3年度に65・70・75・80・85・90・95および100歳になるかたで、今までに肺炎球菌ワクチン予防接種の助成を受けたことがないかたは、法に基づく定期接種の対象となります。個別に予診票を送付します。  
※上記以外の年齢のかたで接種を希望されるかたは、保健センターへ電話（☎76-2855）または直接窓口でお申し込みください。後日、必要書類を送付します。

※令和3年度以前の予診票をお持ちのかたは再度申し込みが必要となります。  
※生活保護世帯および中国残留邦人等支援受給者のかたは「受給証」などを医療機関へ提示すると接種費用が無料となります。  
※東日本大震災で被災されたかたは接種費用が無料となります。事前にお問い合わせください。

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

令和3年度が  
最終です！

## 風しん抗体検査・予防接種について

令和元年中に、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日に生まれた男性に対して、風しんの抗体検査および予防接種を受けられるクーポン券を送付しました。

クーポン券を利用しての抗体検査・予防接種の期限は、令和3年度が“最終”です。

まだ受けていないかたは、ぜひこの機会に検査を受けていただくようお願いします。

対象のかたには、改めて3月下旬にクーポン券を送付しました。

詳細については、送付したご案内をご覧ください。



問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855