

Clip!

第2回「認知症サポーター養成講座」開催

問合せ先：健康推進課
地域包括支援センター ☎ (46) 5114



講座を受けた人を認知症サポーターといいます。現在都留市では1,058人のサポーターがおります。サポーターは認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を暖かく見守る応援者です。受講してまずはあなたが理解者になりましょう。

日時 11月12日(月)
13時30分～15時

場所 いきいきプラザ都留

講師 都留市地域包括支援センター保健師・社会福祉士

内容 認知症の症状、治療予防および対応など話し合いをしながらわかりやすく講話します。

対象 主に市内に在住する人

費用 無料

申込 前日までに上記担当にお申込みください。

Clip!

はっらっ湯友健康講座開催

問合せ・申込先：健康推進課
地域包括支援センター ☎ (46) 5114

回数	日程	申し込み期間	講座内容
1回目	11月29日(木) 10時15分～11時45分まで	11月12日～11月26日	「おいしく食べて元気な毎日」 講師：栄養士 中島由美子 「若さを保つ脳トレーニング」 講師：健康運動指導士 浜田純一
2回目	12月6日(木) 10時15分～11時45分まで	11月12日～12月3日	「お口すっきり、歯と口のお手入れ術」 講師：歯科衛生士 森嶋さおり・志村里美 「脳力アップ体操」 講師：健康運動指導士 浜田純一
3回目	12月13日(木) 10時15分～11時45分まで	11月12日～12月10日	「からだいきいき健康体操」 講師：健康運動指導士 浜田純一

※各講座終了後に保健師による個別健康相談も実施いたします。
1回のみの参加もできます。

『温泉で元気づくり!』
いつまでもからだも心も元気で過ごせるように：学んで、動いて、温泉でリフレッシュできます。
「芭蕉月待ちの湯」を中心とした豊かな森林と清冽な溪流が流れる都留戸沢の森和みの里にっどい、楽しく健康づくりをしてみませんか。

参加費 無料
場所 芭蕉月待ちの湯
対象者 65歳以上の市民
(入浴・運動制限のない方)
定員 25名
※各日程の申し込み期間中に申し込みをしてください。
定員になり次第締め切ります。

Clip!

市民参画による「事業仕分け」を傍聴しませんか

問合せ・申込先：政策形成課
企画担当

当日はどなたでも自由に傍聴していただけます。対象となっている9つの事業についての議論が繰り広げられますので、様々な情報を得ることが出来ます。皆様のご参加をお待ちしています。

※「事業仕分け」については、広報8月号をご覧ください。

日時 11月10日(土)
9時30分～16時30分

※各事業の開始時間は、市ホームページをご覧ください。

場所 都留市役所3階
大会議室

Clip!

4種混合ワクチンが始まります

問合せ先：健康推進課
保健・予防担当 ☎ (46) 5113

平成24年11月1日より、従来の3種混合ワクチンと単独不活化ポリオワクチンが一つの個別定期予防接種となり、4種混合ワクチン(ジフテリア・百日せき・急性灰白髄炎(ポリオ)及び破傷風)が導入されます。

対象者 生後3カ月～7歳6カ月未満の方で、次の方が原則として対象となります。

①平成24年8月1日以降に生まれた方

②平成24年7月31日以前に生まれた方で、3種混合ワクチン未接種かつ単独不活化ポリオワクチン未接種の方

標準的な接種開始期間

1期初回接種…生後3カ月～12カ月までの期間

1期追加接種…1期初回接種終了後12カ月～18カ月までの期間に1回

接種方法 初回接種を3回、追加接種を1回接種します。

1期初回接種…20日～56日までの間隔を置いて3回

1期追加接種…1期初回接種終了後12カ月～18カ月までの期間に1回

接種場所 予防接種協力医療機関で接種します。一覧をご覧ください。

◆平成24年8月生まれ以降の方には、随時個別通知をします。

医療機関名	電話番号
磯部医院	(43) 4121
須藤整形外科医院	(43) 3151
大戸内科医院	(45) 3188
武井クリニック	(45) 6811
富士渡辺内科	(45) 8881
東桂メディカルクリニック	(20) 8010
山岸医院	(43) 2067
水島医院	(56) 8220
しまだ医院	0555(25) 2388
都留市立病院	(45) 1811

◆平成24年7月生まれ以前で、3種混合ワクチン未接種かつ単独不活化ポリオワクチン未接種の方は、予防票の差し替えが必要です。母子健康手帳をお持ちになって健康推進課へお越しください。

◆以下のいずれかのワクチンを既に接種している方は、4種混合ワクチンではなく、原則として3種混合ワクチン+単独の不活化ポリオワクチンを接種します。

・生ポリオワクチンを1回以上

・単独の不活化ポリオワクチンを1回以上

・3種混合ワクチンを1回以上

★3種混合ワクチン、単独不活化ポリオワクチン、4種混合ワクチンは、今までの接種状況によって、接種方法が異なりますので、不明な点がありましたら、お気軽に健康推進課へお問い合わせください。

Clip!

ヘルスアップ講習会

問合せ先：健康推進課
保健・予防担当 ☎ (46) 5113

日程	時間
平成24年11月15日(木)	10:00～11:30
12月20日(木)	10:00～11:30
平成25年1月15日(火)	13:30～15:00
2月14日(木)	13:30～15:00
3月15日(金)	10:00～11:30

ヘルスアップ講習会では、健康の維持・増進を目指す方を応援します!

講習会では、『日常生活と健康』をテーマに健康な生活(運動習慣・食習慣)についての実践的なアドバイス、運動機器(トレッドミル・エアロバイク・ダンベル)の利用方法について講習会を行います。

一回の講習会を受けると参加者については、1年間自由に運動機器の利用が可能です!(利用できるのは開館時間内の平日9時～17時です)

また1年間終了時には、実践の効果について相談を実施します。

運動習慣のきつけづくりとして参加してみませんか?



講習会前日程

※下記日程の中で都合のよい日を一日お申し込みください。

申込み 開催日前日までに電話でお申し込みください。

対象者 20歳～64歳で都留市に住民票がある方。

※平成23年度健康ジム受講者は除く

※運動制限のある人・学生は除く

費用 無料

有効期間 1年間

場所 いきいきプラザ都留2階