

お済ですか？高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

肺炎球菌は、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症を起こすことがあります。

このため、東京都では高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種補助事業を行っており、この対象となる方には、6月に予診票を送付しました。

定期接種の期間は、令和5年3月31日までとなりますので接種を希望される方は、直接医療機関にご予約をいただき、この機会に接種してください。

なお、予診票が送付された方でも、これまでに1回以上接種したことがある方は、定期接種の対象とならないため予診票の破棄をお願いします。

【対象者】（*右表参照）

令和4年度中（3月31日まで）に、
65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・
90歳・95歳・100歳になる方

【接種場所】

奥多摩病院・双葉会診療所
古里診療所

【助成額】

各医療機関の定める接種料金から、
助成額5,500円を引いた金額を医療機関へお支払いください。

65歳	昭和32年4月2日から昭和33年4月1日生まれの方
70歳	昭和27年4月2日から昭和28年4月1日生まれの方
75歳	昭和22年4月2日から昭和23年4月1日生まれの方
80歳	昭和17年4月2日から昭和18年4月1日生まれの方
85歳	昭和12年4月2日から昭和13年4月1日生まれの方
90歳	昭和7年4月2日から昭和8年4月1日生まれの方
95歳	昭和2年4月2日から昭和3年4月1日生まれの方
100歳	大正11年4月2日から大正12年4月1日生まれの方

「元気アップ おくたま事業」

「元気アップおくたま事業」では、各地区の健康課題に合わせた講話や体操、調理実習などのプログラムにより、みなさんの健康意識を高めるサポートをします。

「元気アップ」のための、情報が得られるよい機会ですので、みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

【日時・会場・内容】カレンダー参照

- *プログラムは各月で異なります。
- *調理実習は事前申し込み制です。
持ち物は、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスク
- *体操は、事前申込不要です。
持ち物は、タオル、飲み物、マスク

食育講習会

骨活ごはん

～カルシウムが摂れる食事～

食育講習会では、町民みなさんの健康の維持・増進を目的とした調理実習を行います。

今回は、「カルシウムが摂れる食事」をテーマにしたメニューを作ります。

みなさんお誘いあわせのうえ、気軽にご参加ください。

【日時】 3月24日（金）

午前10時～午後1時

【会場】 保健福祉センター

【持ち物】 エプロン・三角巾・タオル・マスク

【参加費】 300円

【定員】 先着16名

【申込締切】 3月17日（金）