

高齢者新型コロナワクチン接種・インフルエンザ予防接種のお知らせ

10月1日(火)から高齢者新型コロナワクチン接種・インフルエンザ予防接種が始まります。
接種方法や実施場所等については、10月号広報で詳しくお伝えします。

【高齢者新型コロナワクチン接種・高齢者インフルエンザ予防接種】

予防接種	高齢者新型コロナワクチン接種	高齢者インフルエンザ予防接種
実施期間	10月1日(火)～ 令和7年2月28日(金)	10月1日(火)～ 令和7年1月31日(金)
対象者	①満65歳以上の希望者 ②満60歳から64歳までの希望者で、心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能障害及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害(いずれも身体障害者手帳1級相当の障害)を有する方	
補助回数	1回	
自己負担額	3,000円	1,000円
※生活保護世帯は費用免除(要申請)		

【子どもインフルエンザ予防接種】

補助期間	10月1日(火)～令和7年1月31日(金)
対象者	生後6か月～中学3年生の接種希望者
補助回数	生後6か月～13歳未満:1回または2回(ワクチンの種類によって異なります) 13歳～中学3年生:1回
補助金額	1回あたり上限1,000円

▶問合せ 保健センター ☎ 28-3150

9月1日～30日は健康増進普及月間です 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～



今の生活習慣を見直し、できることから始めましょう！

運動	今より10分多くからだを動かすことから始めましょう。無理しない程度に毎日続けることが大切です。
食事	塩分や油っぽい食事は控え、コレステロール値を低下させる魚を食べよう心がけましょう。 野菜に含まれる食物繊維もコレステロール値を低下させる働きがあるため、野菜はたっぷりとりましょう。
飲酒	お酒は中性脂肪を増やしやすいので飲みすぎには注意しましょう。1週間に1日は休肝日をもちましょう。
たばこ	多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ健康にさまざまな悪影響をもたらします。 また煙の害は周囲にいる人にも及びますので、禁煙しましょう。
歯の健康	むし歯や歯周病は自覚症状のないまま進行します。予防には毎食後の丁寧なブラッシングが効果的です。
ストレス	ストレスは健康のバランスを崩す原因にもなります。自分にあったリラックス方法を見つけて早めに解消しましょう。
睡眠	睡眠には疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。夜更かしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。

保健センターでは「とよま健康マイレージ事業」を実施しています(令和7年1月31日まで)。チャレンジシートを利用し、自分で決めた運動または食事の目標に取り組んだり、健診を受けたり健康管理に取り組むことでポイントを貯めることができます。合計30ポイントを貯めて保健センターに申請すると、愛知県内2,000店舗以上のお店で利用できる「まいいか(優待カード)」と交換できます。ぜひ「とよま健康マイレージ事業」に参加し、ご自身の健康に役立ててください。

チャレンジシートの入手方法: 保健センター、社会教育センター、総合福祉センター、各供用施設の窓口で配布、または町ホームページよりダウンロード

▶問合せ 保健センター ☎ 28・3150