

## 予防接種

事業名	とき	対象	接種方法	協力医療機関
子どもインフルエンザ	令和7年1月31日(金)まで	生後6か月～中学3年生の接種希望者 (1)生後6か月～13歳未満:2回まで (2)13歳～中学3年生:1回	補助金額:1回あたり1,000円 医療機関にご予約の上、接種してください。1,000円を差し引いた額で接種できます。 ※協力医療機関以外で接種する場合は、接種後に保健センターに申請が必要となります。	杉山医院 N.キッズファミリークリニック とよ山内科クリニック わかばファミリークリニック かねここどもクリニック ようていファミリークリニック まき小児科
インフルエンザ  詳しくはこちら	令和7年1月31日(金)まで	(1)満65歳以上の方 (2)満60歳から64歳までの希望者で、身体障害者手帳1級相当の障害がある方	自己負担額:1,000円 (公費負担は年1回のみ) 医療機関にご予約の上、接種してください。 ※協力医療機関以外で接種する場合は、事前に保健センターに申請が必要となります。	杉山医院 N.キッズファミリークリニック とよ山内科クリニック わかばファミリークリニック その他近隣自治体の医療機関 (詳細は二次元コードもしくはお問い合わせください。)
新型コロナウイルス  詳しくはこちら	令和7年2月28日(金)まで		自己負担額:3,000円 (公費負担は年1回のみ) 医療機関にご予約の上、接種してください。 ※協力医療機関以外で接種する場合は、事前に保健センターに申請が必要となります。	

### 保健センターだより

### あなたの飲酒量は適量ですか？ ～適切な飲酒量について～

12月はクリスマスや忘年会、年末の集まりでお酒を飲む機会が増える季節です。ついついたくさん飲んでしまう方は多いと思います。飲酒量が増えれば増えるほど「がん」などの生活習慣病のリスクを高め、飲酒量が少ないほどリスクが低いことが分かっています。お酒をおいしく、そして健康的に飲むために適切な飲酒量を守りましょう。

1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上になると生活習慣病のリスクを高めます。

#### 純アルコール20gの目安

区分	ビール	日本酒	焼酎	ワイン	ウイスキー	缶チューハイ	缶チューハイ
度数	5%	15%	25%	14%	43%	5%	7%
量	500ml	180ml	110ml	180ml	60ml	500ml	350ml

※ストロング系のお酒(度数9%)  
1缶(350ml)には純アルコール  
25g含まれており、特に女性は基準値を超えてしまい要注意です！

例えば中ジョッキ2杯で男性1日分のアルコール量に達します。これから飲む機会が増える時期だからこそ、週に1～2日は休肝日を作り、適切な飲酒量を守りながら健康的にお酒を楽しみましょう。

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

### 高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	地域包括支援センター あおぞら	65歳以上の方とその家族	地域包括支援センター あおぞら ☎28・0932
まちかど健康長寿教室	12月3日(火)午後1時30分～午後3時	保健センター	65歳以上の方	
	12月13日(金)午前10時～午前11時30分	富士学習等供用施設		
元気教室	12月6日(金)午前10時～午前11時、 午前11時～午後12時	保健センター	75歳以上の方	
音楽クラブ	12月5日(木)午前10時～午前11時	保健センター	65歳以上の方	
男性の簡単料理教室	12月20日(金)午前10時～午後12時30分	保健センター	65歳以上の男性の方	
健康ほっとサロン	12月10日(火)午後2時～午後3時	総合福祉センターひまわり	60歳以上の方	社会福祉協議会 ☎29・0002
元気はつらつサロン	12月4日(水)、11日(水)、18日(水)、 25日(水)午後1時30分～午後2時30分	総合福祉センターしいの木	65歳以上の方	
うたごえクラブ	12月12日(木)午前10時～午前11時	総合福祉センターさざんか	60歳以上の方	
シニア元気づくり体操教室	12月3日(火)、10日(火)、17日(火)、 24日(火)午前10時～午前11時	総合福祉センターひまわり	おおむね65歳以上の方	地域包括支援センター あおぞら ☎28・0932
	12月4日(水)、11日(水)、18日(水)、 25日(水)午前10時～午前11時	下青山公民館(第1・第3・ 水曜)、正法寺(第2・第4水曜)		

初めて参加される場合や欠席される場合はご連絡ください。