「高齢者よい歯のコンクール」参加者募集

毎年、80歳以上の市民で20本以上自分の歯を有し、歯の健康が優れている方の中から代表者1名を選び、山武郡市歯科医師会が主催する「高齢者よい歯のコンクール」選考会へ選出しています。

80歳以上で20本以上自分の歯がある方のお申し込みをお待ちしています。

市選考会　5月12日(水)午前9時半受付

申込期限　4月23日(金)

申・問　健康支援課母子保健係（歯科保健担当）☎0479(80)8384

介護予防のための おたっしゃ運動教室

65歳以上の方を対象に介護予防を目的とした運動教室を開催します。

足腰の筋力やバランス力アップを目指して、この機会にぜひ教室に参加ください。（介護認定を受けている方や医師から運動制限を受けている方は、参加できませんのでご了承ください。）

参加は無料です。

【らくらくコース】
運動強度の低いコース

定　員　30人（先着順）

日　程　7月6日、27日、8月3日、24日、9月28日、10月26日、11月30日、12月14日（いずれも火曜日・全8回）

会　場　成東中央公民館

申込締切　5月31日(月)

【元気アップコース】
運動強度のやや高いコース

定　員　50人（先着順）

日　程　9月7日、21日、10月5日、19日、11月16日、12月21日、1月18日、2月15日（いずれも火曜日・全8回）

会　場　松尾IT保健福祉センター

申込締切　6月30日(水)

時　間　（各コースとも）午前10時～正午（運動時間は1時間半程度）

※ストレッチ、筋力トレーニング（スロートレーニング）、バランストレーニングなどの運動が中心ですが、息が上がるような激しい運動ではありません。

※各コースとも1回ずつ栄養指導や口腔指導が入ります。

申・問　健康支援課成人保健係　☎0479(80)8338

麻しんの予防には予防接種

◆麻しん(はしか)とは？

麻しんウィルスは空気感染することでかかる病気です。発熱、せき、鼻汁、目やに、発疹が主な症状で、感染力が強く、かかると脳炎や肺炎などに重症化することもあります。麻しんは、手洗い・うがい・マスクでは防ぐことはできず、予防には、予防接種しかありません。

◆中学1年生と高校3年生相当の方に追加接種を実施

乳幼児期に予防接種を一度受けている方も、免疫力が落ちるとかかることがあり、平成20年度から5年間、麻しん風しん混合予防接種を中学1年生と高校3年生相当の方に追加接種を実施しています。高校3年生相当の方の接種については、未婚の方は保護者同伴が原則ですが、保護者の同意と署名があれば本人だけでも接種できます。接種の受け方など、詳しくは3月末に送付した個別通知をご覧ください。

◆予防接種を早く！

●麻しんは、春から夏にかけて流行します。早めに接種を済ませましょう。

●母子健康手帳等の確認により、麻しんと風しん両方にかかったことがある方は除きます。

●麻しんまたは風しんにかかった方でも、麻しん風しん混合ワクチンを接種しても差し支えありません。

H22年度の麻しん風しん混合予防接種対象者

	対象者	接種方法
1期	1歳以上2歳未満（1歳になったらできるだけ早く）	出生届時に配付した案内参照 各自で医療機関にて接種(要予約)
2期	就学前年度（平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ）	対象者に個別通知 各自で医療機関にて接種(要予約)
3期	中学1年生（平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ）	学校を通して通知 学校で集団接種（4月に実施予定）
4期	高校3年生相当（平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれ）	対象者に個別通知 各自で医療機関にて接種（要予約）

問　健康支援課保健予防係　☎0479(80)8383