

おうちでも身体を動かして、体力維持・気分転換を図りましょう

問 住民福祉課 介護高齢者係 ☎62-9133

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、3月から「おたっしゃ広場」などの運動の場がお休みとなっています。広報6月号4ページには、長引く自粛生活の中でも日々の健康を維持するため、生活するうえでのポイントをご案内しています。日々を健康に過ごすため、ぜひご覧ください。

なお、おたっしゃ広場を1～2月にご利用された方を対象に、「体操記録紙」を送付しています。日々の運動の記録にご活用ください。「体操記録紙」を希望される方は、おたっしゃ広場（☎55-6955）または富士見町地域包括支援センター（☎62-8200）までお問い合わせください。

■ おうちでも体を動かしましょう

テレビでは、家にいながら簡単にできる体操が放送されています。座った状態でできる体操もあるため、足腰に自信がない方でも体を動かせます。気分転換や体力維持のため、積極的に体を動かすようにしましょう。



- | | |
|----------|-------------------------------|
| ① 諏訪郡歌体操 | 午後1時～（L C V 土日祝日を除く毎日） |
| ② みんなの体操 | 午前6時25分～6時35分（NHK教育テレビ 毎日） |
| ③ みんなの体操 | 午前9時55分～10時（NHK総合テレビ 月曜日～金曜日） |
| ④ テレビ体操 | 午後2時55分～3時（NHK総合テレビ 月曜日～金曜日） |

高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種を受けましょう

問 住民福祉課 保健予防係（保健センター） ☎62-9134

肺炎は日本人の死因第3位であり、死亡者の95%以上が65歳以上の方です。肺炎の原因菌で最も多いのが「肺炎球菌」です。肺炎球菌ワクチンを接種しておくことで、肺炎の予防や、肺炎にかかっても軽い症状ですむ効果が期待されます。対象者は予防接種を受けるようにしましょう。

- 【対象者】** ①今年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
②60～64歳までの方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方（身体障害者手帳1級相当の方）

【接種期間】 令和2年5月15日（金）～令和3年3月31日（水）

【接種費用】 接種費用から3,000円を差し引いた額



「特定健診・後期高齢者医療健診」の日程を延期します

問 住民福祉課 国保年金係 ☎62-9111 / 保健予防係 ☎62-9134

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、6月に実施を予定していた以下の健診について、10～12月頃に延期（場合によっては中止）しますので、ご了承ください。

■ 延期となる健診

特定健診（集団健康スクリーニング）

【日程】6月15日（月）～6月19日（金）

【対象】40歳～74歳の国民健康保険加入者

長寿医療健診（集団いきいき健診）

【日程】6月22日（月）～6月24日（水）

【対象】後期高齢者医療制度加入者