



▲「元気・筋力モリモリ体操」中の皆さん



▲常葉町久保元気会の皆さん

暖かくなり、外出しやすくなってくる時期ですね。皆さんのお住まいの地区の集会所や公民館などで、定期的に集まり身体を動かし、お花見や茶話会で地域の皆さんと交流を深める『運動サロン』があるのはご存知でしょうか。田村市では、皆さんの元気づくりのため『運動サロン』の活動を応援しています。

- 活動場所 久保地区公民館
- 参加人数 10人程度
- 主な活動日 第4金曜日 午後1時30分～3時
- 活動内容 元気筋力モリモリ体操のほか、季節に合わせてお花見、蕎麦打ち、陶芸、また、防災や詐欺予防の勉強会なども自分達でアイデアを出し合い開催しています。参加者だけでなく、地域とのコミュニケーションも大切にしています。

皆さんも春から自分の住み慣れた地域で元気作りを始めませんか？運動サロンに関してもっと知りたい方は、左記までお気軽にお問い合わせ下さい。

問 高齢福祉課

☎82・1115

地域おこし協力隊奮闘記

2019年の夏から約半年間、日々手探り状態で、ときには心が折れそうになりながらも、インターンの大学生や、市政だよりを見て協力したいと言ってくれた方、地域の方々に協力いただきながら、「やってみようの精神」で、床や天井を壊したり、お風呂場の浴槽を撤去したりと、空き家のリノベーションを行ってきました。

万屋こんねんできました

振り返ると多くの方に支えていただき、なんとか完成までたどり着きました。これまでご協力をいただいた皆さまには、いくら感謝してもしきれません。本当にありがとうございます。そしてこれからもよろしくお願ひいたします。

今後は、この拠点を田村市への移住の入り口や交流人口の創出に活用しながら、地域に賑わいを生み出していきたいと思っております。市政だよりをご覧の皆さまも、お近くまで来た際には、ぜひお立ち寄りください！



運動サロンの紹介

お花見しながらカラダを動かそう!!

お花見しながら

ほけんだより

●問い合わせ 保健福祉部 保健課 ☎81-2271

《高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種》



高齢者の肺炎の重症化防止を目的として、肺炎球菌ワクチンの予防接種費用を1回助成します。

- 対象年齢
 - ・65歳（昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生）
 - ・60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方で接種を希望する方。
- 《特例措置により対象者となる方》
 - ・70歳（昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生）
 - ・75歳（昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生）
 - ・80歳（昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生）
 - ・85歳（昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生）
 - ・90歳（昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生）
 - ・95歳（大正14年4月2日～大正15年4月1日生）
 - ・100歳（大正9年4月2日～大正10年4月1日生）
- ※65歳以上の対象者には個別通知を送付しました。
- ※60～65歳未満で該当となる方は、事前に手続きが必要です。保健福祉部 保健課にお問い合わせください。
- 接種費用 自己負担金 2,000円
- 対象外 既に高齢者肺炎球菌ワクチンを1回接種している方
- ※過去に接種していることが確認された場合は、全額自己負担となります。ご注意ください。
- 接種期間 4月1日（水）～3年3月31日（水）
- 持参物 予診票、高齢者肺炎球菌ワクチン接種済証、健康保険証、健康手帳（お持ちの方）
- 接種場所 各医療機関 ※一部取り扱わない医療機関もあります。電話などで確認してから受診してください。

《風しん追加対策抗体検査・第5期定期予防接種》

- これまで、風しんワクチンの公的接種を受ける機会がなかったため抗体保有率の低い方を対象に、風しん抗体検査・予防接種を行っています。
- 対象者 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方
 - 費用 個人負担なし、有効期限あり：令和4年3月末
 - 持参物 ①クーポン券 ②健康保険証 ③予防接種を受ける方は抗体検査の結果
 - ※今年度クーポン券発行者：昭和37年4月2日～47年4月1日生まれの男性：4月中旬にクーポン券を郵送します。
 - ※令和元年度クーポン券発行者は、クーポン券の有効期限を令和4年3月末まで延長します。
 - 対象者：昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
 - ※対象者がクーポン券をなくされた場合は、市役所保健課の窓口で再発行ができます。この機会にクーポン券を利用して無料で抗体検査、予防接種を受けてください。

《子どもの予防接種》

- ①麻しん・風しん（MR）第2期予防接種
乳幼児期（生後12カ月～24カ月未満）に接種した「麻しん・風しん（MR第1期）予防接種」に対する免疫を追加するものです。はしかは、毎年春頃に流行します。できるだけ4月から6月の間に予防接種を受けましょう。
 - 対象者 小学校就学前の1年間にある方
 - ②ジフテリア・破傷風（DT）第2期予防接種
乳幼児期に接種した「三種混合予防接種」に対する免疫を追加するものです。
 - 対象者 11歳～13歳未満の方
 - ③日本脳炎（第2期）予防接種
第1期3回と第2期1回（計4回）の接種が必要です。母子健康手帳を確認し、接種しましょう。
 - 対象者 定期：今年度9歳～13歳未満の方
特例：平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方
- 《上記の共通事項》
- 持参物 ①予診票 ②母子健康手帳 ③健康保険証
 - 費用 自己負担なし※対象年齢を過ぎると有料になります。



《内部被ばく検査》

- ホールボディーカウンターによる内部被ばく検査を受けることができます。
- 対象者 2歳以上
 - 検査日時 第2・第4火曜日 午後1時～4時（祝日、年末年始を除く）
 - 検査場所 田村市放射線健康管理センター（常葉保健センター内）
 - 申込方法 完全予約制です。予約ダイヤル：☎75-2003（都路診療所）
予約受付：月曜日から金曜日（祝日を除く）
午前8時30分～午後5時