

暑い夏を、涼しく気持ち良いプールで乗り切ろう！

水中ウォーキング教室のご案内

坂町の水中ウォーキング教室のいいところ

- ・水の中で動くので、関節に負担をかけません。血流もよくなります！
- ・暑い夏でも気持ちよく運動を行えます！
- ・健康運動指導士の楽しいお話、掛け声で元気をもらえます！



棒やペットボトルなどを使って水中での筋力アップやリラクゼーションも行います。

コース	①	②	③	④	⑤	⑥
A	★7月11日 (火)	7月20日 (木)	7月25日 (火)	8月3日 (木)	8月8日 (火)	8月23日 (水)
B	★7月12日 (水)	7月19日 (水)	7月26日 (水)	※A・Bコース 合同です。	8月9日 (水)	8月24日 (木)

★1回目は「お試しの日」です！ 初めての方も大歓迎！

B & G海洋センタープールは水プールです。気温や水温によっては室内運動になることもあります。血圧や循環器系の疾患のある方は、主治医の承諾が必要です。

※坂町保健事業計画（年間行事予定）に掲載の日程から変更になっています。ご注意ください。

対象 おおむね40歳から75歳以下の方
時間 10時～12時
ところ B & G海洋センタープール
定員 各20名（A、Bの内容は同じ）
申込み 保健センター ☎885-3131
 ※6月1日（木）10時から申込みを受け付けます。

楽しんで体を動かしましょう！



問合せ・申込み
 保健センター ☎885-3131

被爆二世の方の健康診断を実施します

対象 両親のいずれかが原子爆弾被爆者であり、次のいずれかに該当する広島県内に居住する方。

- 広島被爆にあつては、昭和21年6月1日以降に生まれた方。
- 長崎被爆にあつては、昭和21年6月4日以降に生まれた方。

申込方法 役場保険健康課、保健センター、横浜ふれあいセンター、小屋浦ふれあいセンターに備え付けの専用はがきに必要事項を記入し、県庁被爆者支援課へお申し込みください。広島県のホームページからも電子申請によって申し込みできます。

申込期間 6月1日（木）～令和6年1月31日（水）（当日消印有効）

実施期間 6月10日（土）～令和6年2月29日（木）

※**検査費用は無料**ですが、被爆二世健康診断の範囲に含まれない検査は自己負担となります。

その他 詳しくは役場保険健康課、保健センター、横浜ふれあいセンター、小屋浦ふれあいセンターに設置しているリーフレット「令和5年度 被爆二世健診のお知らせ」をご覧ください。

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504 広島県被爆者支援課 ☎513-3116

高齢者を対象にした肺炎球菌ワクチンの定期接種を実施します



肺炎球菌とは？

肺炎球菌は主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などにより飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を起こすことがあります。肺炎はわが国の死亡原因の第5位となっています。また、日常的に生じる成人の肺炎のうち、1/4から1/3は肺炎球菌が原因と考えられています。

定期接種の対象者は？

坂町に住所があり、①②いずれかに該当する方で、**過去に一度も肺炎球菌予防接種を受けていない方**

- ① 令和5年度に右表の年齢になる方
- ② 接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有し、身体障害者手帳1級に相当する方

対象の方には個別に5月下旬にお知らせを送付しています。

【接種期間】 令和5年6月1日～令和6年3月31日

【接種回数】 1回

【接種できる場所】 坂町の予防接種券が使える県内の医療機関（要予約）

【持参物】 予防接種予診票、予防接種券、健康保険証、自己負担金（2,500円）

令和5年度 高齢者肺炎球菌予防接種対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生
75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生
80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生
85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生
90歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生
95歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生
100歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生

自己負担金の免除について

- ① 次の書類をお持ちの方は、医療機関で提示していただくと無料になります。（後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証、介護保険負担限度額認定証、生活保護世帯の方は、被保護者証明書）
- ② ①の書類をお持ちでない方で町民税非課税世帯、生活保護世帯の方 役場保険健康課、横浜ふれあいセンター、小屋浦ふれあいセンターで事前の申請により、接種自己負担金が免除になります。

持参物：印鑑、本人確認の書類（健康保険証等）、郵送した書類一式

※**代理人（同一世帯以外の方）が申請される場合は委任状が必要です。必ず接種を受ける前に手続きをしてください。**

注意！

高齢者肺炎球菌予防接種の免疫効果は、5年以上継続するといわれており、5年以内に再度接種した場合は、副反応が強くなるといわれています。**過去に接種歴がないか、主治医に確認してください。**

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504 保健センター ☎885-3131