

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の予防接種

問合せ 健康課（保健センター内）☎ 622

FAX 554-4767

■新型コロナウィルス感染症予防接種
接種費用 7500円
接種期間 10月1日(木)～令和9年3月31日(水)

■インフルエンザ予防接種
接種費用 2500円
接種期間 10月1日(木)～令和9年1月31日(日)

いずれも接種は義務ではありません。メリットとデメリットをよく理解した上で、希望する場合は接種を受けてください。

共通事項



▲新型コロナ予防接種



▲インフルエンザ予防接種

対象 接種当日、市内に住居がある方、次のいずれかに当てはまる方

(1) 満65歳以上の方
(2) 満60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓または呼吸器に日常生活が制限される程度の障害がある方、およびヒト免疫不全ウイルスにより日常生活

がほとんど不可能な程度の障害がある方(障害者手帳1級相当)

※(2)に該当する方は、身体障害者手帳または医師の診断書が必要です。

※いずれにも該当しない方は、接種費用は全額自己負担となります。

※詳しくは、市公式サイトを確認するか、問い合せてください。

※やむを得ない理由により、協力医療機関以外の医療機関や高齢者施設などで接種を希望する場合は、健康課に相談してください。

接種回数 期間中に1人1回

予約方法 医療機関に直接予約

持ち物 健康保険資格が確認できる書類、接種費用

※接種券はありません。予診票は医療機関に置いてあります。

接種費用の免除 生活保護および中国残留邦人等支援給付を受給している方は免除されます。接種の際は、医療機関に受給証明書などを必ず提出してください。

健康管理術

日常生活の中で「動く」をプラス！

体を動かすことは、生活習慣病の予防や改善、筋力・体力の維持、ストレス解消、睡眠の質の向上など、さまざまな健康効果につながります。「運動しなかつた」と思っている、忙しい時間がとれないという人も、いらないでしようか。「体を動かす」ことは、ウォーキングやヨガ、スポーツなどの運動だけではなく、買い物や掃除、通勤・通学、階段を使う、庭仕事など、日常生活の中の活動のことを「生活活動」といいます。厚生労働省では、毎日60分以上(8000歩を目安)体を動かすことを推奨しています。

■健康づくり推進員の調査結果
健康づくり推進員の1日の活動量を調査したところ、体を動かしている時間は平均200分。そのうち生活活動が136分、運動が64分でした。この結果から、健康づくり推進員の皆さんは、日々の暮らしの中に生活活動を取り入れ活動量を増やす工夫をしていることがわかりました。

■10月12日(月)はむら健康フェア
はむら健康フェアでは、健康づくりに役立つさまざまな情報の紹介や、健康状態を確認できる各種測定も行います。ぜひお越しください。自分の健康を知ることが、健康づくりの第一歩につながります！※詳しくは市公式サイトを確認してください。



▲はむら健康フェア(市公式サイト)



▲健康づくり推進員より

はむら健康フェア
10月12日(月・祝)
午前9時30分～午後2時(雨天中止)

会場 S&Dスポーツパーク富士見
(富士見公園)

問合せ 健康課(保健センター内) ☎ 624

測定やクイズに答えながら各コーナーを巡った方先着120人に参加賞をプレゼント！

陸上競技場

<握力測定>

理学療法士が、全身の筋肉とつながりがある握力を測定します。

<野菜摂取量測定>

手のひらをセンサーにかざすだけで、野菜の摂取量を測定することができます。

<血管年齢測定>

指をセンサーにかざすだけで、血管の硬さから血管年齢を測定することができます。

<薬物乱用防止・献血推進PR>

薬物乱用防止、献血について展示を行います。※献血はありません。

<フレイル予防コーナー>

健康運動指導士による立ち上がりテストを実施。個別相談、フレイル予防や関連事業を紹介します。

<健康情報コーナー>

血管や血圧、がん検診など、健康についてわかりやすく学べます。

<栄養コーナー>

管理栄養士による野菜とカルシウムの展示やクイズ、栄養相談を行います。健康づくり推進員おすすめレシピ集を配布します。

クラブハウス出入口周辺

<結核検診(胸部エックス線検査)>

時間 午前10時～午後1時(定員になり次第受付終了。午後0時30分まで)

対象 市内在住の18歳以上の方

定員 100人(当日先着順)

クラブハウス

<体組成測定>

体内の筋肉量や体脂肪率、基礎代謝量、内臓脂肪レベルなどを測ります。保健師、理学療法士から結果を説明します。個別相談もできます。

対象 6歳以上の方

※17歳以下の方は判定できない項目があります。※ペースメーカーなどの医用電気機器を装着している方は測定できません。

<骨密度測定>

かかとの骨で骨密度を測ります。理学療法士から結果を説明し、個別相談もできます。

※申込みは終了しました。受診券をお持ちの方のみ測定できます。

市民スポーツまつり 協力団体(五十音順)

羽村市公園等指定管理者ウイングパーク／羽村市交通安全推進委員会／コカ・コーラボトラーズジャパン(株) VM 八王子支店／サントリービバレッジソリューション(株)／(社) 羽村市社会福祉協議会／羽村市スポーツ推進委員協議会／西武信用金庫／(社) 福 所よかせマイル工房／大和興産(株)／(一社) 立川アスレティックFC／羽村市電気工事業組合／(公社) 東京都障害者スポーツ協会／東京西多摩ラグビースクール／東京羽村SSトライアスロン大会実行委員会／(公社) 東京都理学療法士協会(医) 三秀会羽村三慶病院)／東京都立羽村特別支援学校／(一社) 西多摩ドローン協会／日本エスケーテニス連盟／日本航空高等学校石川／(一社) 日本フライングディスク協会／羽村 居合道会／(一社) はむら総合型スポーツクラブはむすぽ／日野自動車(株)／ピンピンコロリ健康ウォーキング／羽村市フットベースボール協会／明治安田

問合せ 健康課(保健センター内) ☎ 624