

予防接種を忘れずに

◎母子健康手帳を見て、必要回数接種しているかチェック

予防接種の種類		対象年齢
ロタウイルス	□タリックス (1価)	生後6週～24週
	□タテック (5価)	生後6週～32週
B型肝炎		1歳未満
ヒブ		生後2カ月～60カ月(5歳)未満
小児用肺炎球菌		生後2カ月～90カ月(7歳半)未満
四種混合・五種混合		11歳～13歳未満
二種混合		1歳未満
BCG		第1期…1歳 第2期…保育所・幼稚園等の年長児期 ※小学校就学前の1年間
麻疹風疹(MR)		水痘に罹患したことがない1歳～3歳未満
水痘(水ぼうそう)		第1期…生後6カ月～90カ月未満 第2期…9歳～13歳未満
日本脳炎		小学6年生～高校1年生になる年の女性
HPV(子宮頸がん予防)		

進級・進学に備えて、3月末までに必要な予防接種を済ませましょう。

料無料

持母子健康手帳

※接種対象年齢を過ぎると自己負担になります。



接種可能期間の延長

▷日本脳炎

対平成19年4月1日以前生まれ

対20歳になるまで

▷HPV(子宮頸がん予防)

対平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの人で、令和4年4月～7年3月末までに1回以上の接種をしている人

対令和8年3月末



問健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)

元気な活動をご紹介します

めざせ！元気にふちゅう



笑顔を絶やさず
元気、やる気、勇気を

ウォーキングマスター 向田 裕江さん

参加者インタビュー!

Q1 ウォーキングをしていて良かったことは？

病気になってみて分かったのは、心身ともに健康でいないと一歩前に出られなかったことです。

自分の足で歩ける、おいしく物が食べられる、痛みを感じずに眠れる、それだけで十分幸せだと気付きました。ウォーキングが習慣化していてよかったです。

Q2 皆さんにウォーキングを勧める理由とは？

「参加してみないと始まらない、何事も」

元気でないと何もできません。出会いがあって、つながり、仲間づくりができます。それだけでなく、老化予防やストレス解消にもなるので、フレイル予防の一つとしてウォーキングを取り入れてほしいです。

問健康推進課(☎47-1310)、
上下支所地域共生係
(ふらっと上下・☎62-2231)

みんなで歩こう会

みんなで歩こう会では、市内各所でウォーキングマスターを中心に楽しく歩いています。運動習慣がない人も気軽に参加できます。

白壁ロマンの町並みが残る上下町で、ウォーキングマスターと一緒に歩きましょう。

時 3月13日(木) 9時30分～11時30分

所 ふらっと上下

