

接種期間は 10 月から 2 月まで

☎ 健康づくり課 ☎ 055-949-6820

高齢者インフルエンザ予防接種を助成します

対 象 次のいずれかの人

- ・伊豆の国市に住民登録がある 65 歳以上の人（接種時に 65 歳の誕生日をむかえている人）
- ・60 歳以上 65 歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器などの障がいがあり、医師が認めた人（詳しくは、かかりつけ医にご相談ください）

接種回数 1 回

予診票・依頼状

予診票は医療機関においてあるので、その場でご記入ください。ただし、順天堂静岡病院には予診票が置

いてありません。また、市内・伊豆市・函南町以外の県内の指定医療機関を希望する人は依頼状が必要です。希望者は、健康づくり課（韮山福祉・保健センター）、または長岡・大仁市民課に予診票・依頼状を取りにきてください。

自己負担 1,000 円 ＊接種時に医療機関へ支払い

生活保護受給者は費用免除

希望者は、申請窓口（健康づくり課、または長岡・大仁市民課）に、接種前に申請書を提出してください。

医療機関（電話番号）	実 施 時 間
伊豆長岡小児クリニック (☎ 055-949-1321)	月～金 11:00～17:00、 土 12:00～15:00 ＊電話で予約（当日可）
伊豆韮山温泉病院 (☎ 055-949-1466)	月～金 9:00～11:30、 14:00～17:00
岸クリニック (☎ 055-949-7770)	月・火・水・金・土 9:00～ 12:00、14:30～17:30 ＊10・1・2 月のみ電話で予約
健院伊豆の国 (☎ 055-949-8880)	月・火・水・金 9:00～12: 00、16:00～19:00、木 17:00～19:00、土 9:00 ～13:00
河野内科医院 (☎ 055-940-2355)	受付時間 月・火・木・金 8:30 ～12:00、14:30～18:00、 水・土 8:30～12:00
杉本医院 (☎ 055-949-2222)	月～金 9:00～12:00、 15:00～18:00、土 9: 00～11:30
韮山医院 (☎ 055-949-1036)	火～金 9:00～11:30、 14:00～17:00、水 10: 00～11:00、13:00～ 15:00、土 9:00～11: 30
花の丘診療所 (☎ 055-949-6886)	月・火・水・金・土 7:00～ 10:00、月・水・金 13:00 ～15:30 ＊午後のみ予約 が必要
伊豆長岡第一クリニック (☎ 055-947-2665)	＊透析患者のみ。透析に来院 した時間に実施。
古奈温泉クリニック (☎ 055-948-1038)	月～金 9:00～12:00、13: 30～18:00、土 9:00～ 12:00
江間クリニック (☎ 055-947-1238)	月・火・水・金 9:00～ 11:30、15:00～17: 00、土 9:00～11:30
慈広会記念病院 (☎ 055-947-0511)	月～金 9:00～11:30、 13:00～16:00 ＊前日 12 時までに電話で予約

医療機関（電話番号）	実 施 時 間
順天堂大学医学部 附属静岡病院 (☎ 055-948-3111)	受付時間 月～金午前受付 6: 00～11:30、午後受付 6: 00～14:30、土 6:00～ 10:30
長岡リハビリテーショ ン病院 (☎ 055-948-0555)	月 9:00～12:00、火～金 9:00～12:00、14:00～ 16:30
あおきクリニック (☎ 0558-75-0303)	月・火・水・金 9:00～12: 00、15:00～18:00、土 9: 00～12:00 ＊電話で予約（当 日可）
伊豆保健医療セン ター (☎ 0558-76-0111)	受付時間 月～金 7:30～ 11:00、13:00～16:00、 土 7:30～11:00
大仁医院西脇内科 (☎ 0558-76-3712)	月・火・水・金 9:00～11: 30、15:00～18:00、木・ 土 9:00～11:30
大仁クリニック (☎ 0558-76-2556)	月～金 17:00～20:00、土 12:00～16:00
大仁耳鼻咽喉科医院 (☎ 0558-76-4187)	月～水・金 9:00～12:00、 15:00～18:00、土 9: 00～12:00、14:00～ 16:00
田京診療所 (☎ 0558-76-3201)	月～土 9:00～12:00、月・火・ 木・金 16:30～17:30
つちやクリニック (☎ 0558-77-1511)	月・火・水・金 8:30～11: 30、15:00～18:00、木・土 8: 30～11:30
村田内科クリニック (☎ 0558-76-8866)	月・火・木・金 9:00～ 11:30、14:00～17: 00、土・日 9:00～11: 30
矢田レディースクリ ニック (☎ 0558-76-4550)	月・火・水・金 9:00～11: 00、15:30～17:00、木・土 9: 00～11:00 ＊電話で予約（当 日可）
ゆりのきクリニック (☎ 055-940-2855)	月・火・木・金 9:00～12: 00、15:00～18:00、水・土 9: 00～12:00 ＊電話で予約

申込み・問合せ 健康づくり課 ☎ 055-949-6820

健康がイネ

参加者募集

リフレッシュ&エクササイズ教室

涼くなったら、運動を始める
大チャンス！



とき	ところ	内容	定員
11 月 14 日（木） 9:30～11:00 （受付 9:00～）	あやめ会館 3 階多目的 ホール	サーキットトレーニング （ペットボトルやタオルなど、 身近なものを使った運動）	50
12 月 2 日（月） 10:30～11:15 （受付 10:00～）	長岡温水 プール	アクアビクス （顔を水につけない水中運動）	30
1 月 16 日（木） 9:30～11:00 （受付 9:00～）	あやめ会館 3 階多目的 ホール	チェアビクス （イスを使った運動）	50

参加者募集

ナイト&エクササイズ教室

秋の夜長は、
サクサク運動



【運動教室共通事項】

対象者／20 歳以上の市民

持ち物／室内用運動シューズ、水分補給用飲み物、汗ふきタオル、床に敷くバスタオル（マット可）、健康手帳（※お持ちでない人は当日発行します）

申込み／10 月 7 日（月）から電話で申し込み

その他／毎回、教室開始前に自分で血圧を測定し健康チェックを行います。

とき	ところ	内容	定員
10 月 28 日（月） 19:00～20:00 （受付 18:30～）	韮山福祉・保健センター	有酸素運動	30
11 月 25 日（月） 19:00～20:00 （受付 18:30～）		筋トレ	
12 月 16 日（月） 19:00～20:00 （受付 18:30～）		ストレッチ	

参加者募集

なるほどコレステロール対策



ストップ！
動脈硬化

コレステロールは体に必要な脂質の一種ですが、動脈硬化の原因にもなります。

体内でのコレステロールの働きやコレステロールを増やさない食事を知って、動脈硬化を予防しましょう。参加費無料。

と き／10 月 31 日（木）10:00～13:00

ところ／韮山福祉・保健センター

対 象／20 歳以上の市民 20 人



内 容／『コレステロールのはなし』

『コレステロールを増やさない食事』
保健師、栄養士講話と調理実習

持ち物／エプロン、三角巾（頭を覆うもの）、
手ふきタオル

申込み／10 月 28 日（月）までに電話で申し込み