

今年も健康マイレージ 始まります

このマイレージは、自分の生活習慣に合わせて健康づくりに取り組み、それを地域が一体となって応援する、新しい健康づくりのスタイルです。自分に合った健康づくりをして協力店でサービス(特典)を手に入れます。

① リーフレットを手に入れる
リーフレットにポイントカードが付いています。そのカードをご利用ください。
対象者 18歳以上の市内在住・在勤・在学者

② ポイントを貯める
食事や運動、お口の手入れなどの日々の健康づくりと、検(健)診受診や市の教室などに参加し、ポイントを貯めます。
ポイントを貯める期間
6月1日(日)～平成27年1月31日(土)

③ 『ふじのくに健康いきいきカード』と交換
15ポイント貯まったポイントカードを健康づくり課(葦山福祉・保健センター)にお持ちください。
※カード引き換え最終日
平成27年2月16日(月)

④ 特典を受ける
『ふじのくに健康いきいきカード』を提示すれば、協力店で特典が受けられます。特典の内容は協力店により異なります。
※特典は市内だけでなく、県内の協力店で受けられます。

いずのくに健康マイレージ協力店募集!

- ・市では、健康マイレージ事業に協力し、お店独自のサービスを提供していただける事業所を募集しています。
- ・協力店の特典: 県および市のホームページやチラシでお店の紹介をさせていただきます。
- ・随時、健康づくり課(葦山福祉・保健センター)で受け付けています。

協力店数 市内 56 店、県内 594 店舗
(3月10日現在)

健康マイレージ リーフレット設置場所

- ▶ 葦山福祉・保健センター ▶ 大仁保健センター ▶ 長岡中央公民館(あやめ会館) ▶ 市役所本庁 ▶ 市役所大仁支所 ▶ 市役所葦山支所 ▶ 葦山文化センター(時代劇場) ▶ 長岡総合会館(アクシスカつらぎ) ▶ 長岡温水プール ▶ 長岡体育館 ▶ 中央図書館 ▶ 長岡図書館 ▶ 葦山図書館

問合せ・健康マイレージ協力店申込み

市役所健康づくり課
☎ 055-949-6820
※協力店の情報は市、または静岡県のホームページでご確認ください。
静岡県 URL
<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenkoumaireiji.html>

ふじのくに健康いきいきカードの魅力を最大限に活かそう!

ハピネス1

15ポイント貯めれば「ふじのくに健康いきいきカード」と交換できる!

ハピネス2

参加者の中から抽選で10人に豪華な景品が当たる!
(15ポイント貯めるごとに何度でも応募できます。)

ハピネス3

「ふじのくに健康いきいきカード」との交換は郵送でも可!
(葦山福祉・保健センターに来られない人も参加できます。)

ハピネス4

「いずのくに健康マイレージ」を誰かに紹介するだけで1日1ポイント

ハピネス5

左の項目はボーナスポイントとして1回に2ポイント。

ハピネス6

ポイントがつく教室が増えました。
健康づくりの教室 18
介護予防の教室 3

ハピネス7

※先着で、「てつぎえもん」缶バッジか、「ハーミー♡」LEDライト付きストラップをプレゼント。

※葦山福祉・保健センター窓口で交換した人が対象です。

- ① 検(健)診を受けると2ポイントつけられます。
- ② 市イベントの葦山反射炉世界遺産推進ブースに行くとスタンプを2つ押ししてもらえます。

子どもの予防接種について

予防接種の「接種間隔が緩和」されました
～スケジュールを立てて 計画的に接種しましょう～

市役所健康づくり課
☎ 055-949-6820

国の方針により、定期で行う予防接種(ヒブワクチン、4種混合、3種混合、日本脳炎、子宮頸がん予防ワクチン)の接種間隔が緩和されました。

それぞれの予防接種は、治験により最も適切と考えられる接種期間が規定されています。基本的には標準的な接種間隔で受けましょう。対象年齢を過ぎた場合の接種は、無料接種の対象となりません。

なお、接種間隔の緩和に伴い、延長申請の手続きは不要になります。
ヒブワクチンと小児肺炎球菌は、1歳の誕生日の前日までに初回接種を完了しましょう。

ヒブワクチン

生後2～12カ月の前日までに1回目を接種をした人

1歳の誕生日の前日までに初回接種(接種開始年齢により接種回数が異なります)を完了しない場合、2回目・3回目の接種は行わないでください。

↓初回接種最後の注射終了後、27日以上の間隔をおいて、「追加」を接種してください。

小児肺炎球菌

生後2～12カ月の前日までに1回目の接種を開始した人

初回接種(接種開始年齢により接種回数が異なります)は、2歳まで実施可能となりました。

ただし、生後2～7カ月の前日までに接種を開始した人で、2回目の接種が生後12カ月を超える場合は、3回目の接種は行わないでください。「追加」の接種をして完了となります。

共通

該当しない方を接種した場合は、自費となりますのでご注意ください。
不明な点は、ご相談ください。