

# 健康づくり課 からのお知らせ

## 健康増進法の一部を改正する法律が 4月1日から全面適用に！

4月1日から、いよいよ「健康増進法の一部を改正する法律」が全面適用となります。この法律の適用により、2人以上が同時に、または入れ替わり利用する施設が、原則として屋内禁煙になります。ただし、喫煙専用室に限り、屋内での喫煙が可能となります。

4月1日以降、法律に違反した人には、罰則が科せられる場合がありますので、ご注意ください。



この法律は、「望まない受動喫煙をなくす」ためにつくられました。ご理解ご協力をお願いします。

### 法律に関する質問・意見は 専用のコールセンターへ

「なくそう！望まない受動喫煙WEBサイト」や「健康増進法の一部を改正する法律概要」などをご覧いただいたうえで問い合わせください。

☎ 受動喫煙対策に係る  
コールセンター  
(受付：9時30分～18時15分  
(土日祝日は除く))  
☎ 03(5539)0303



年長児・小学6年生の保護者の皆さんへ

## こども予防接種はお済みですか？

保護者の皆さん、お子さんの予防接種はお済みですか。母子健康手帳の接種履歴を再度確認してください。接種していないお子さんは、令和2年3月31日までに接種を完了してください。

### 《予防接種の種類》

#### ○麻しん風しん混合2期

対象／平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ  
(年長児)

#### ○二種混合

対象／平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ  
(小学6年)

※対象者には、平成31年4月に個別通知を送付しています。  
※予診票を紛失した場合や、転入などで予診票を持っていない場合は、事前に手続きが必要です。保護者(父または母)が、母子健康手帳を持参のうえ、健康づくり課(葦山福祉・保健センター)で手続きしてください。

プロ直伝・参加無料！チューブを使って理想のボディへ

## スリムアップ教室(筋力アップコース)

チューブ(伸縮性のあるゴム)を使って、家でも続けられる簡単な筋トレを行います。基礎代謝量をアップして、太りにくい理想のボディを目指しませんか。

とき	ところ	テーマ(内容)
4月22日(水) 9:00～11:30 (受付8:30)	あやめ会館 3階 多目的ホール	体力測定(体組計測定、立位体前屈、開眼片足立ち、立ち上がりテスト)、個人目標作成、基礎運動
5月20日(水)		運動習慣をつけて筋肉量を増やそう
5月27日(水)		筋力アップで基礎代謝アップ!
6月3日(水) 9:30～11:00 (受付9:00)		足腰鍛えて階段ラクラク
6月17日(水)		筋力アップでパワーアップ!
7月1日(水) 9:00～11:30 (受付8:30)		体力測定(体組計測定、立位体前屈、開眼片足立ち、立ち上がりテスト)、個人目標作成、基礎運動
7月15日(水)		総まとめ運動・面接
9月9日(水) 9:30～11:00 (受付9:00)		フォローアップ教室1回目
9月30日(水)		フォローアップ教室2回目

対象／20歳以上の市民30人(先着順)

申込／3月2日(月)～27日(金)に電話または窓口で

### 【注意事項】

- 全日程に参加してください。(どうしても都合がつかない場合は、要相談)
- 病院で治療を受けている人は、事前に主治医から参加の許可を得てください。
- 血圧などの服薬がある人は、主治医の指示通り必ず服用してください。

## 昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生の男性の皆さん 風しん抗体検査・第5期予防接種 はお済みですか？

対象者の皆さんは、風しんの抗体保有率が低いといわれています。

令和元年5月下旬ごろ、対象者の皆さんにクーポン券をお送りしました。まだお済みでないと思われる人には、1月下旬ごろ案内ハガキも送付しています。感染拡大防止のため、お早めに検査を受けてください。また、クーポン券の使用期限を令和3年3月31日まで延長します。お手元のクーポン券はそのまま使用できますので、差し替えの必要はありません。クーポン券を紛失した場合は、再発行します。健康づくり課窓口へお越しください。詳しくは、市HPをご覧ください。



市HP QRコード

◆令和元年5月以降に  
転入してきた方へ

転入前の市区町村で風しん抗体検査を受けていない場合、健康づくり課でクーポン券発行手続きが必要です。

クーポン券見本

抗体検査	予防接種予診票	クーポン券見本
抗体検査 1 静岡県伊豆の国市 222259 氏名(氏名) 有効期限 2020年03月	予防接種予診票(字印のみ) 2 静岡県伊豆の国市 222259 接種費用 3,000円 接種日時 0円 氏名(氏名) 有効期限 2020年03月	クーポン券見本 1 静岡県伊豆の国市 222259 氏名(氏名) 有効期限 2020年03月
抗体検査 2 静岡県伊豆の国市 222259 氏名(氏名) 有効期限 2020年03月	予防接種予診票(字印のみ) 3 静岡県伊豆の国市 222259 接種費用 10,000円 接種日時 0円 氏名(氏名) 有効期限 2020年03月	クーポン券見本 2 静岡県伊豆の国市 222259 氏名(氏名) 有効期限 2020年03月
抗体検査 3 静岡県伊豆の国市 222259 氏名(氏名) 有効期限 2020年03月	予防接種予診票(字印のみ) 4 静岡県伊豆の国市 222259 接種費用 10,000円 接種日時 0円 氏名(氏名) 有効期限 2020年03月	クーポン券見本 3 静岡県伊豆の国市 222259 氏名(氏名) 有効期限 2020年03月

☎ 健康づくり課  
055(949)6820