

**第5期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画策定に伴う住民アンケート調査にご協力ください！**

町では第5期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（平成24年度～26年度）を策定するにあたり、町民みなさまのご意見を参考にするためアンケート調査を実施します。計画策定のための貴重な基礎資料となりますので、みなさまのご協力をお願いします。

**調査期間** 1月14日（金）～2月14日（月）

**調査対象**

- ① 40歳以上の方の中から4,000名（無作為抽出）
  - ② 介護保険サービス利用者
- 調査方法** 郵送によるアンケートの実施

◆問い合わせ

福祉課介護班  
☎(84)1257

**保健の掲示板（健診・相談・予防接種）**

とき	行事名	対象者	受付時間
1/11(火)	健康相談	希望者	午前9時～正午 午後1時～4時
1/14(金)	3歳児健診	平成19年5月～6月生まれ	午後1時～2時15分
1/18(火)	5歳児健診③	対象者に個別通知	指定された時間
1/19(水)	乳児健診	平成22年8月～9月生まれ	午後1時15分～2時15分
1/25(火)	ポリオ	平成22年3月～5月生まれ	午後1時30分～2時
1/28(金)	乳児相談	平成22年3月～4月生まれ	午後1時15分～2時15分
1/31(月)	5歳児健診④	対象者に個別通知	指定された時間
2/7(月)	健康相談	希望者	午前9時～正午 午後1時～4時
2/10(木)	2歳児歯科健診	平成20年11月～12月生まれ	午前9時～10時30分
2/15(火)	5歳児健診⑤	対象者に個別通知	指定された時間
2/16(水)	1歳6ヶ月児健診	平成21年6月～7月生まれ	午後1時15分～2時15分

●個別予防接種【指定医療機関・千葉県内相互乗り入れ協力医療機関で接種】

予防接種名	対象者	接種期間
三種混合	生後3ヶ月～90ヶ月未満	
B C G	生後3ヶ月～6ヶ月未満	(接種期間が短いので注意)
麻疹風しん混合1期(1歳児)	1歳～2歳未満	
麻疹風しん混合2期(年長児に相当する年齢の児)	平成16年4月2日～17年4月1日生まれ	3月31日まで(早期に接種してください)
麻疹風しん混合4期(高校3年生に相当する年齢の方)	平成4年4月2日～5年4月1日生まれ	3月31日まで(早期に接種してください)
日本脳炎(1期初回)	平成19年4月1日～12月31日生まれ(3歳児)	

※接種対象月数・接種期間を過ぎた場合は有料

※日本脳炎について

- ・今年度3歳になったお子さんから積極的勧奨をすることになりました。該当児には順次通知をします。
- ・第1期の3回接種が完了していない4歳～7歳6ヶ月未満・9歳～13歳未満の方で接種を希望される方は、健康管理課までお問い合わせください。

会場 健康づくりセンター「プラム」

◆問い合わせ 健康管理課健康管理班 ☎82-3400



健康はよい生活習慣から始まります。今年も健康に過ごしましょう。

**これからも健康で  
充実した生活を！**

**①食事は選んでヘルシーに！**

食事は、好きなものを好きなだけ食べるわけにはいきません。3食規則的に、適度な量の食事を摂りましょう。主食・副菜・主菜など、バランスよく食べることも大切です。

**②身体を動かそう！**

運動と言っても身構える必要はありません。生活の中の少しの時間を利用してしましょう。家事も回数や種類が積み重なると運動になります。また、歩くことも効果があります。歩行は全身の8割を使う全身運動です。

**③ぐっすり眠りましょう！**

1日中、活発に動いた脳は、眠りによって休息します。眠っている間、体内で

**④自分の時間を大切に**

明日への力を蓄えましょう。ストレスをなくすのは難しいことですが、ため込まない“生活の工夫”が必要です。体を休めるだけでなく、趣味などでリフレッシュしましょう。

☆健康で過ごすためには、年に1回健診を受け、体調を知ること大切です。

町では、国民健康保険加入者を対象に特定健診を受けやすくするためアンケートを実施しています。みなさまのご協力をお願いします。

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班  
☎(82)3400