

## 健康づくり基礎教室

自分の身体の状態について知っていますか？  
健診結果から身体のサインを読み解いてみましょう。

- 日時 12月12日(火)  
午前9時15分～午後0時30分
- 場所 市役所303・304会議室
- 対象者 健康診断を受けた市在住の20歳以上の方、またはその家族
- 定員 20名
- 参加費 無料
- 内容 健診結果の見方、脳トレ、家でできる運動の実践、バランスの良い食事のポイント
- 服装・持ち物 運動できる服装、運動靴、健診結果、筆記用具、飲み物(水かお茶)
- 申込方法  
二次元コード、電話、窓口
- 申込期限 12月8日(金)



## フレッシュママ・パパ教室(両親学級)

出産を控えたご両親のために、安心して出産が迎えられるように実施しています。ママとパパ、どちらかだけでの参加も可能です。

- 日時 11月29日(水)  
午前9時30分～11時30分  
(受付 午前9時15分～)
- 場所 ゆうゆう館
- 対象者 出産予定日が令和6年1月～2月の方
- 定員 各回15組(予約制)
- 内容  
産後の生活について、抱っこの仕方、市の相談先などの説明、妊娠中や産後にできる体操
- 服装・持ち物  
動きやすい服装、母子健康手帳、ママと赤ちゃんのスマイル親子プラン、スリッパ、バスタオル、筆記用具、飲み物、父子手帳(パパが参加する場合)
- 申込期限 11月21日(火)

# ◆◆◆令和5年新型コロナワクチン秋開始接種◆◆◆

※この情報は、10月12日時点のものです。今後、変更となる可能性がありますのでご注意ください。

## 令和5年新型コロナワクチン秋開始接種

- 対象者  
初回接種を完了し、前回接種から3か月経過した生後6か月以上のすべての方
  - 使用ワクチン オミクロンXBB.1.5対応1価ワクチン(ファイザー社、モデルナ社)
  - 個別接種の予約 直接医療機関へ電話でお申し込みください。
- ※使用するワクチンは原則ファイザー社製ですが、ワクチン供給状況により変更となる場合があります。



初診でも予約可能				かかりつけの方のみ予約可能	
●木村クリニック (44)8211	●すずき内科・循環器科	窓口受付		●しもつけ痛みのクリニック	●海老原医院
●島田クリニック (53)8000	●大柳内科・眼科	(51)2400		角田内科医院 ※高校生以上予約可	●ふじたクリニック
●都丸整形外科 (52)1010	小金井中央病院	(44)7000		大栗内科	
●自治医大ステーション・プレインクリニック (37)8721	新島内科クリニック ※高校生以上予約可	(53)8820		※12歳～17歳の方は、「●」のついて いる医療機関で接種できます。	

市の集団接種の予約 市ホームページをご覧ください。

## 季節性インフルエンザ予防接種との同日接種について

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンは、同日に接種することが可能です。  
人の動きが活発となり、今年度はインフルエンザの流行が予想されています。インフルエンザワクチンにはインフルエンザの重症化を防ぐ効果があります。接種を希望される方はあらかじめ医療機関に電話などで予約いただき、早めの接種をお願いします。

## ■インフルエンザ予防接種費用の助成

**65歳以上の方** 季節性インフルエンザワクチンの定期接種対象者となり、市の委託医療機関であれば自己負担1,300円で接種することができます。

**生後6か月～小学校及び義務教育学校6年生** 1回あたり2,000円を助成しています。

詳細は、広報しもつけ9月号5ページをご覧ください。