

インフルエンザ予防接種はお済みですか

現在、町では高齢者を対象にインフルエンザ予防接種費用の助成を実施しております。

接種期間は12月28日までです。

接種希望の方は、お早めに接種されますようお知らせいたします。

- 1 対象者 ①65歳以上の人
②60歳以上65歳未満の人であって、心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する人（②の対象になる方は事前に広野町保健センターにご連絡ください）
- 2 自己負担 1,000円
- 3 実施医療機関 福島県内の登録医療機関
①接種を希望する医療機関へお問い合わせください。
②県外での接種を希望される人は事前に広野町保健センターまでご連絡ください。
- 4 接種方法 ①問診票を事前に広野町保健センターまたは役場健康福祉課でお受け取りください。（平日の午前8時30分から午後5時15分まで受け付けます）。町内の医療機関で接種を希望される場合は、問診票が医療機関に置いてあります。
②接種を希望する医療機関に予約を入れてください。
③受診の際は保険証および健康手帳をご持参ください。
④接種費用の助成は、期間内に1回のみです。（2回目以降は自費での接種になります。）

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

風しん抗体検査・予防接種について

○昭和47年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性に、風しん抗体検査・予防接種を無料で受けることの出来るクーポン券を送付しています。この年代の男性は、抗体保有率が他に比べて低くなっています。抗体検査を受けて、抗体が低い場合は予防接種を受けることをお勧めします。

○先天性風しん症候群の予防のために、妊娠を希望する女性及び妊婦又は妊娠を希望する女性の配偶者に対して、風しん抗体検査・予防接種の費用助成を行っています。該当要件がありますので、担当までご連絡ください。

問 こども家庭課 ☎0240-27-2115

「心の相談会」について

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。

○日時：12月13日(金)、12月26日(木)、1月9日(木) 午前10時～正午 ○場所：保健センター
自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

事前に予約が必要となります。2日前までに、保健センターへご連絡ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

ふくしま健民カードをお持ちの方へ景品をプレゼントしています!

○対象：ふくしま健民カード（ノーマル、シルバー、ゴールド、プラチナ、ダイヤモンド）をお持ちの広野町民の方。

○方法：保健センターにてふくしま健民カードと身分証明書（住所が確認できるもの）を提示してください。

○ふくしま健民アプリでカードを取得している方もOKです!

○カード取得で健康度がアップした方にはさらにプレゼントを差し上げます!

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

こちらJヴィレッジフィットネスクラブです!

～ウォーミングアップ編～

今回は、寒い時こそ大切なウォーミングアップの中からどこでもできる【ウォーミングアップスクワット】をお伝えしていきます!ウォーミングアップのポイントは3つあります。

[体温や筋肉を温める][関節を動きやすい状態にする][心拍数と呼吸数を徐々に増やす]です。

運動前にしっかりウォーミングアップを行い、冬の運動不足解消を目指しましょう!

ウォーミングアップQ&A

Q. どのくらいの時間ウォーミングアップすればいいの?

A. 個人差はありますが、ジョギングだと10分程を目安に行いましょう!

Q. ウォーミングアップの目的は?

A. 【ケガの予防】【身体を運動するベストな状態にする】ことでウォーミングアップをしないとケガのリスクが高まります。

【ベストな状態】とは身体が温まっていて、すぐに動き出せる状態です!



ウォーミングアップスクワット

<方法>

①脚を肩幅に開き、つま先をやや外に向け立ちます。(写真1)

②膝と股関節を曲げ、しゃがみます。(写真2)

③肘で膝を押し出し、つま先と膝の向きを揃えます。

(写真3)

④お尻、もも前、もも裏の筋肉を使って立ち上がり、写真1の姿勢に戻ります。

この動きを10回×3セットを目標に行ってみましょう。

※呼吸を忘れずに、無理せず行いましょう!



写真1



写真2

☆ポイント☆
姿勢が丸まらないように気をつけます
お尻と脚の筋肉に意識を集中させるとGood!!



写真3



横向き



Jヴィレッジ
フィットネスクラブトレーナー

ふしなみ あきら
藤浪 章

●出身地：檜葉町
●好きな食べ物：コンビニスイーツ

～Jヴィレッジフィットネスクラブから～

Jヴィレッジフィットネスクラブでは皆さんの目的に合わせた運動のアドバイス、サポートをさせていただきます。アットホームなクラブで楽しく体づくりをしましょう!

営業時間：火曜日～金曜日 午前10時～午後9時 / 土・日曜日・祝日 午前10時～午後5時30分

休館日：月曜日 ※月曜日が祝日の場合も休館となります

問 Jヴィレッジフィットネスクラブ ☎0240-23-7013