



高齢者の带状疱疹ワクチンの予防接種

問 健康こども福祉課 ☎ 54-5550

▶対象者

- ・令和8年4月1日～令和9年3月31日に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳と100歳になる方(対象者には予診票を発送しています。)
- ・60歳～65歳の方でヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいを持つ者で接種を希望される方 ※要申込

▶自己負担金

ワクチンの種類によって異なります。接種時に医療機関でお支払いください。

- ・生ワクチン(1回接種) 3,000円
- ・組換えワクチン(2回接種) 1回につき7,000円

▶接種期間 令和9年3月31日(水)まで

▶注意事項

次の方は、事前に健康こども福祉課で証明を受けてください。

- ・生活保護世帯または村民税非税世帯の方：無料となる申請が必要です。

※手続きには、マイナンバー(個人番号)が必要です。

- ・委託医療機関以外での接種希望の方：依頼書が必要です。



認知症予防教室

健康ポイント対象事業

問 明日香村地域包括支援センター
☎ 54-5550

今月の教室は「食事とお口のケアでフレイルを予防しよう」です。しっかり食することや、よく噛んで飲み込む力を保つことは、栄養状態の維持だけでなく、脳への刺激にもつながり、認知症予防に役立つと言われていています。日常生活で行える予防法を参加者同士で話し合しましょう。

- ▶対象者 村内在住で65歳以上の方
- ▶日時 6月17日(水) 14時～15時
- ▶定員 30名程度
- ▶申込期間 6月12日(金)まで
- ▶参加費 無料
- ▶場所

健康福祉センター2階
会議室1・2



認知症カフェ

問 ケアヴィレッジおてんとさん 木村
☎ 55-0057

「おてんとさん よりみちカフェ」は認知症の方やそのご家族、地域にお住まいのどなたでも、お茶を飲みながらホッと一息つける場所です。専門スタッフへの相談はもちろん、たわいもないおしゃべりを楽しむだけでも大歓迎です！お気軽にお立ち寄りください。

▶対象者

村内在住で認知症の症状のある方とその家族、支援者、地域住民の方

▶日時

6月20日(土) 13時30分～15時

▶定員 20名

▶申込期間 6月12日(金)まで

▶参加費 無料

▶場所

ケアヴィレッジおてんとさん
(明日香村大字岡62-1)

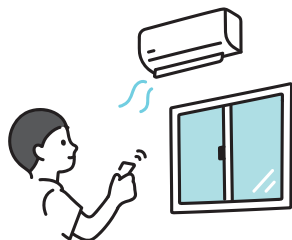
6月から熱中症に備える

問 健康こども福祉課 ☎54-5550

熱中症は、毎年7月～8月に多く発生します。特に梅雨明けで蒸し暑く、急に暑くなる7月は、体が熱さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。

人間は、暑さに多少慣れることができます(暑熱順化)。暑熱順化により、早く汗が出て体温の上昇をくい止められるようになります。早めに身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作りましょう。日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくようにし、数日から2週間ほどは続けましょう。また今からエアコンの準備をしましょう。

熱中症の知識や理解を深め、予防・対策ができるように、各団体等から熱中症の講演のご希望があれば、健康こども福祉課までご連絡をお願いします。



健康ステーション

健康ポイント対象事業

問 健康こども福祉課 ☎54-5550

今年度から、健康相談事業と一体化して、実施します。

専門職と一緒に目標を立て、継続的に運動を行い、生活習慣の改善や予防活動を実践しましょう！

健康ステーションで立てた目標の達成で健康ポイントがたまります。

▶日時

6月25日(木) 9時45分～11時45分

▶内容

- ・運動目標の相談
- ・おでかけ健康法の紹介
- ・速歩トレーナー貸出・診断・返却
- ・血圧測定、体組成(体脂肪や筋肉量など)測定

▶場所 役場1階 ミーティングルーム1

▶利用料金 無料

脳元気会

健康ポイント対象事業

問 健康こども福祉課 明日香村地域包括支援センター
☎54-5550

いつまでも若々しく！脳トレ教室で楽しく交流しませんか？「脳元気会」は地域住民が主体となって運営しているアットホームな自主グループです。脳トレ教材だけでなく、レクリエーションや会話を楽しみながら、心と体をリフレッシュしましょう。

▶対象者

村内在住で65歳以上の方

▶日時

月2回・13時30分～15時

※新規会員は7月からご参加ください。

7月8日(水)・29日(水)

▶申込期間 6月8日(月)～12日(金)

▶募集人数 5名程度

▶参加費 1ヶ月500円

※原則、申込月から3ヶ月分まとめて支払い

▶場所 健康福祉センター2階 会議室2

個別健康相談

問 健康こども福祉課 ☎54-5550

個別健康相談では、健診結果や、日頃の運動・食事等の生活習慣で気になることを相談できます。相談希望の方は、電話等でご予約ください。

▶日時

6月10日(水)、25日(木)

※要予約

・一人(一組)30～40分程度

・9時30分～15時30分最終予約

▶内容

専門職(管理栄養士等)による指導・相談
個別に生活習慣の改善方法を提案します。

▶場所 役場相談室

▶利用料金 無料

▶注意事項

訪問による相談もできます。ご希望の方はお問い合わせください。