

健康サポートガイド

带状疱疹ワクチン任意接種 費用助成制度が一部終了

65歳以上の人の带状疱疹^{ほうしん}ワクチン任意接種の費用助成は、令和9年3月31日(水)で終了します。4月1日(木)から接種費用の助成が受けられる人は、定期予防接種に該当する年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人です。

※50～64歳の人の任意接種助成は継続します。

固健康づくり課健康支援班(☎63-8766)

ストレスをためないコツ

- バランスの良い食事や十分な睡眠、適度な運動は心の健康の基礎固めになります。またリラックスできる時間を持つことも大切です。ゆっくり腹式呼吸をする、ゆったりお風呂に入る、軽くストレッチをする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをやってみましょう。
- ストレスを感じると良くない点に注目しがちですが、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向け、考え方やものの見方を少し変わらせると、気持ちが楽になることがあります。
- 困ったり、つらいときは、人に話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。それでも心と体の不調が続くときは、早めに専門家に相談しましょう。

固健康づくり課健康支援班(☎63-8766)



予防接種

固健康づくり課健康支援班(☎63-8766)

個別接種 場所：各指定医療機関

種 別	対 象
高齢者の肺炎球菌	65歳と、60～64歳で心臓、腎臓、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がいがあり、身体障害者手帳1級の認定を受けた人
带状疱疹 ^{ほうしん}	50歳以上(定期接種の対象者には通知が届いています)



健康相談

固健康づくり課健康支援班(☎63-8766)

相談名	内 容	期日・時間・場所
市民健康相談	健康に関する相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 電話相談
歯科相談	診察、歯磨き指導など ※要予約	11月12日(木) 午前9時30分～10時30分 旭市保健センター



献血

固健康づくり課地域医療政策班(☎63-8831)

期 日	場 所	受付時間
11月4日(水)	ひかた市民センター	午前9時45分～11時30分
	海上公民館	午後1時30分～4時
11月16日(月)	市役所	午前10時～11時45分 午後1時～4時

広告募集

枠サイズ 5cm×8.7cm



銚子市一般廃棄物
収集運搬許可業者
茨城県、神栖市エリアも承っております。

こんなお悩みございませんか？

- ☑ 遠方のため自分で整理ができない
- ☑ 忙しくて作業時間がない
- ☑ 空き家となったお家をどうしよう などなど。

遺品整理 生前整理 解体工事

ゴミの回収運搬 お片付け

無料でお見積もり承ります。

小さなことから
コツコツと...

アカネ興業

代表 多田 雄哉

遺品整理 一般家屋 解体工事

☎0479-22-4927

千葉県銚子市前宿町786-1
一般廃棄物収集運搬業 第A14040101号
解体工事事業登録 千葉県知事(登-2)第0572号
茨城県知事(登-16)第237号