



ふくろい #2961 健康UP↑通信 VOL.71

～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等をお知らせします。～
©袋井市

こころの健康～変化に備えるセルフチェック～



新しい体制や役割で緊張しやすい季節です。新年度のスタートに、まずはこころのセルフチェックをしてみませんか？
また、職員へ配布するリーフレットやトイレ等に配架するカードもあります。

周知啓発の御案内

職員向け健康リーフレット & 携帯カード配布中！

事業所内でリーフレット等を配りませんか。
裏面に申込用紙がありますので、FAX又はemailでお気軽に申し込みください。

【限定】使い捨て蒸気アイマスクプレゼント中です。



メンタルヘルスチェックシステム

こころの体温計

スマートフォンやパソコンから簡単な質問に答えるだけで、今のこころの状態をチェックできるシステムです。
ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示され、相談先が紹介されます。




袋井市 こころの体温計

働き世代のみなさんを応援します！ 帯状疱疹ワクチンの費用助成があります。



帯状疱疹は、こどもの時に感染した水痘（水ぼうそう）ウイルスが加齢やストレス、免疫力の低下などにより、帯状疱疹として発症します。

発症率は50代から増加し、80歳までに3人に1人が発症すると言われています。

対象者	50～64歳の袋井市民 または 令和8年度中に65・70・75・80・ 85・90・95・100歳になる袋井市民	接種回数・自己負担額									
	接種期限	令和9年3月31日まで	<table border="1"> <thead> <tr> <th>種類</th> <th>回数</th> <th>自己負担額</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>生ワクチン</td> <td>1回</td> <td>4,400円</td> </tr> <tr> <td>不活化ワクチン</td> <td>2回</td> <td>17,600円/回 (2回で35,200円)</td> </tr> </tbody> </table>	種類	回数	自己負担額	生ワクチン	1回	4,400円	不活化ワクチン	2回
種類	回数	自己負担額									
生ワクチン	1回	4,400円									
不活化ワクチン	2回	17,600円/回 (2回で35,200円)									
申請方法	問い合わせ先へ電話 または二次元コードから 電子申請も可能です。	 <p>※ 不活化ワクチンは2か月の間隔をあけて6か月以内に2回目を接種。 ※ 自己負担額は、市の助成額（約4,500円）を差引後の金額です。</p>									

【帯状疱疹ワクチンに関する問い合わせ先】 保健予防課 保健予防係

【電話】 0538-42-7410 (8:30～17:15) 【E-mail】 yobou@city.fukuroi.shizuoka.jp

問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康未来課 健康企画係
電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

令和8年度 こころの健康啓発 申込用紙

1 ご希望のものに○をつけていただき、必要数を御記載ください。
 複数回答**大歓迎**ですが、数に限りがある物品もありますので、
 従業員数に合わせて申し込みください。

①こころが疲れていませんか _____ **枚**

②啓発カード / _____ **枚**
 ③カードケース / _____ **個**

健康づくりのための睡眠ガイドと袋井市内及び近隣市町のこころの相談窓口が記載されています。

リーフレット



④使い捨て蒸気アイマスク _____ **枚**(1事業所20枚程度まで)
 ①②の両方を申し込んでいただいた事業所限定!!

アイマスク



2 ご担当者様について、教えてください。市担当から連絡をします。

事業所名 従業員数	/	人
事業所所在地		
連絡先	()	
メールアドレス		
ご担当者様氏名		