袋井市健康経営チャレンジ事業所

#2961（ふくろい）健康ＵＰ↗通信

VOL. 6

発行：令和元年9月24日

～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

あなたの**健康**を「見える化」します！

健康度測定 に参加してみませんか？

測定項目　■ 体組成（身長、体重、体脂肪率、筋肉量）　■ 全身反応（反射神経）　■ 血管年齢
■ 肺年齢　■ 下肢筋力　■ バランス能力　■ 握力　■ 柔軟性

開催日　令和元年11月20日（水）　午後７時～午後８時30分
場　所　はーとふるプラザ袋井　2階健康運動ルーム（袋井市久能2515-1）
対　象　市内在住・在勤の18歳以上の方
持ち物　運動のできる服装、上履き、汗拭きタオル、飲み物
定　員　15人（先着順）
参加費　無料
申　込　10月15日（火）から31日（木）までに、住所、氏名、電話番号、

１１月は、働く方も参加し易い夜間開催

風しん抗体検査・予防接種が無料で受けられます（S37. 4. 2～S54. 4. 1の間に生まれた男性）
（７月ごろ、送付した無料クーポン券を確認してください！）

■公的補助による風しんの予防接種を受ける機会が一度もなかった**「昭和37年４月２日から昭和54年４月１日の間に生まれた男性」**が対象です。この年代は風しん抗体保有率が他の年代に比べて低いことが国の調査で分かっています。なお、**今年度のクーポン券は、昭和47年４月２日から昭和54年４月１日生まれの男性に郵送しています。**

■平成３０年７月以降、風しんが全国的に流行しています。

■妊娠初期の妊婦が風しんに感染すると、生まれた子どもが先天性風しん症候群（目や耳、心臓に障害が出ること）になる恐れがあります。

■風しんは、感染者の飛まつ（唾液のしぶき）などによって他の人にうつる感染力が強い感染症です。大人になって感染すると、重症化する傾向にありますが、無症状～軽症ですむ不顕性（無症状）感染の方もいるため、知らない間に他人に風しんをうつしてしまうこともあります。

感染を拡大させないためには、社会全体が免疫を持つことが重要です。

まずは抗体検査をお受けください。（抗体価が低い方のみ予防接種も無料で受けられます。）

11月開催!!

「こころと体の健康」や「こころに悩みを抱えた人への声の掛け方」について、学んでみませんか？

詳しくは、別添チラシをご覧ください

11/9（土）
13:30～15:30

11/12（火）
15:00～17:00

問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室
電話：0538-84-6127　E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp