

はぐはぐで実施しているマタニティクラブでは、妊娠中の不安やストレスを解消するため、毎月いろいろな教室を企画しています。

▼教室の内容

- ・妊娠中の体の変化とお腹の赤ちゃんを知ろう(助産師のお話)
- ・マタニティヨガを体験しよう(ヨガの体験、助産師のお話)
- ・妊娠中の栄養と赤ちゃんとの触れ合い方を学ぼう(栄養士のお話)
- ・抱っこ、着替えやおむつ交換の体験

妊婦さん必見 マタニティクラブに参加しませんか

授乳について知ろう(母乳編)、妊婦さん同士で交流しよう(助産師のお話、妊婦同士の交流会)

・パパも赤ちゃんとの生活を体験しよう(抱っこ、お風呂や着替えなどの体験※夜間実施)

※日程など詳しくは、広報まさきカレンダーや、母子手帳アプリ「はぐナビ」(下のQRコード)からダウンロードをご覧ください。

④子育て支援課子育て世代包括支援センター係 ☎985-4189



▼対象者 町内在住の65歳以上で、ゴムチューブを持っていない人

▼日時 11月13日、27日、12月11日、25日、令和7年1月15日、29日(いずれも水曜日)

▼場所 文化センターふれあい展示室

▼内容 ゴムチューブを使った筋力トレーニング、目からうろたえラジオ体操、栄養講話 など

運動不足解消、肩凝り・腰痛改善、フレイル予防に 筋力トレーニング講座参加者募集

参加者には
ゴムチューブを
プレゼント!

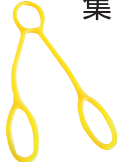
▼参加費 無料

▼定員 各30人(先着順)

▼申し込み方法 電話で申し込み

▼申込期限 10月31日(木)

▼申込先・問い合わせ 福祉課地域包括支援センター係 ☎985-4205



予防接種

予防接種を受けることで、重症化を防ぐ効果が期待できます。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの予防接種の費用を助成します。



令和6年度から定期接種に 新型コロナウイルス感染症予防接種

- ▶助成対象者 町に住居登録があり、次の①か②に該当する人
 - ① 65歳以上の人
 - ② 60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい(身体障がい者手帳1級相当)がある人
- ▶助成方法 県内の協力医療機関に予約して接種し、個人負担のみ支払い

- ▶個人負担 3,000円(生活保護などの支援給付を受けている人は個人負担金は不要。ただし、接種に行く前に福祉課障がい福祉係☎985-4112)で必要書類をもらうこと
- ▶助成回数 下記期間内 1人1回
- ▶助成期間 10月1日④～令和7年3月31日④
- ▶接種時に必要な物 保険証など住所、氏名、年齢が確認できるもの(②に該当する人は、身体障がい者手帳か医師の診断書)

④健康課総務係 ☎985-4153

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

薬は正しく使おう

薬は、正しい方法や量で服用しないと、効果が出なかったり副作用が出たりすることがあります。次の点に気を付けましょう。

<p>使用前に薬の添付文書をよく読む</p> <p>注意点、飲み方や副作用が記載。大切に保管を。</p>	<p>用法・用量を守る</p> <p>薬の作用は使用量と深い関係があり、決められた量以上は副作用が出る場合も。時間は右記を参考に。</p>	<p>【薬の服用時間】</p> <p>食前：食事の約30分前 食後：食事の約30分後 食間：食事と食事の間(食事の約2時間後)</p>	<p>薬の形に合った服用方法</p> <p>カプセル剤 錠剤 液剤</p> <p>コップ1杯の 水かぬるま湯 よく振り まった量を</p>
<p>飲み合わせに注意</p> <p>作用が強く現れ副作用が出る、効き方が弱くなることも。医師や薬剤師に相談を。</p>	<p>高齢者の薬の使用</p> <p>身体機能の低下で効果が強く現れ、副作用が起こりやすい。併用するときは医師や薬剤師に相談を。</p>	<p>正しい保管方法</p> <p>保管は直射日光が当たらず子どもの手が届かない所に。誤用や事故を防ぐため容器は詰め替えない。</p>	<p>古い薬は使わない</p> <p>使用期限切れのもの、医療機関で処方され使い切れなかったものは処分し、自己判断で使わない。</p>

④愛媛県薬務衛生課薬事係 ☎912-2391 愛媛県薬剤師会 ☎941-4165

65歳以上の人への優先接種にご協力を インフルエンザ予防接種

＜64歳以下の国民健康保険加入者＞

- ▶助成対象者 申請時、次の①・②両方に該当する人(右記◎は除く)
 - ① 世帯主が国保税などの町税を滞納していないこと
 - ② 接種者が町税を滞納していないこと
- ▶助成額 1人 1,000円(接種費用が1,000円未満のときは自己負担額を全額助成)
- ▶助成回数 年度内1人1回
- ▶申請期限 令和7年3月31日④
- ▶申請方法 窓口申請書を提出するか、申請フォーム(右のQRコード)から申請
- ▶申請に必要な物 ①領収書(予防接種名、接種者の氏名、病院名、接種日、料金、領収日が明記してあるもの) ②世帯主名義の口座が分かるもの
- ▶申請窓口 保険課医療係



＜65歳以上の人＞

◎ 60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい(身体障がい者手帳1級相当)がある人を含む。

- ▶助成対象者 町に住居登録のある人
 - ▶助成方法 県内の協力医療機関に予約して接種し、個人負担のみ支払い
 - ▶個人負担 1,500円(生活保護などの支援給付を受けている人は個人負担金は不要。ただし、接種に行く前に福祉課障がい福祉係☎985-4112)で必要書類をもらうこと
 - ▶助成回数 下記期間内 1人1回
 - ▶助成期間 10月1日④～12月31日④
 - ▶接種時に必要な物 保険証など住所、氏名、年齢が確認できるもの(◎に該当する人は、身体障がい者手帳か医師の診断書)
- (64歳以下の国保加入者の接種のこと)
- ④保険課医療係 ☎985-4107 (65歳以上の接種のこと)
- ④健康課総務係 ☎985-4153