

元氣！やる気！MASA筋体操 3クール目
令和版！筋トレ講座受講生募集

自宅でも簡単に取り組める筋トレ、肩こり・腰痛体操、ストレッチです。11月4日（火）の講座では、オリンピックの土佐礼子さんによる講演と体操もあります。

▼日時 10月7日、21日、11月4日、18日、12月2日、16日（いずれも火）13時30分～15時30分

▼場所 文化センター2階ふれあい展示室

▼内容 新しい松前町介護予防体操「元氣！やる気！MASA筋体操」、運動の効果を高めるための栄養講話

▼定員 30人（先着順）

▼申込期限 9月30日（火）

▼申込先・問い合わせ 福祉課地域包括支援センター係 ☎ 985-4205

楽しめよう！
頑張ろう！



運動・栄養のコラボで認知症予防
「脳活トレーニング講座」参加者募集

運動は、生活習慣病予防や健康寿命を延ばすのに有効な健康法。はしごのような形をした運動用具「ラダー」を使った全身運動と計算などの認知課題を組み合わせたトレーニングを行うと、脳の機能がより活性化します。また、認知症予防の食生活なども学びます。

▼日時 10月8日、22日、11月5日、19日、12月3日、17日（いずれも水）9時30分～11時30分
※受け付けは9時

▼場所 文化センター2階ふれあい展示室

▼対象 町内在住の65歳以上の人

▼内容 認知症予防のための運動や食生活など

▼定員 30人（先着順）

▼参加費 無料

▼申し込み方法 電話申し込み
▼申込期限 9月30日（火）

▼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、次のどちらかに該当する人
 - 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 4,500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地域福祉係 ☎ 985-4232）で必要書類をもらうこと
- ▶助成回数 期間内1人1回
- ▶助成期間 10月1日④～令和8年3月31日④
- ▶接種時に必要な物 マイナナンバーカードや資格確認書など住所、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）

健康課総務係 ☎ 985-4153

65歳以上の人への接種にご協力を 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8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 保険課医療保険係



＜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地域福祉係 ☎ 985-4232）で必要書類をもらうこと
- ▶助成回数 期間内1人1回
- ▶助成期間 10月1日④～令和8年1月31日④
- ▶接種時に必要な物 マイナナンバーカードや資格確認書など住所、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）

◎ 保険課医療保険係 ☎ 985-4107

（65歳以上の接種のこと）

◎ 健康課総務係 ☎ 985-4153

1に運動 2に食事 しつかり禁煙 良い睡眠 健康寿命の延伸 9月は健康増進普及月間です

- 生活習慣病は日常生活と深く関係しています。健康の保持・増進には、運動習慣の定着や食生活の改善などの健康的な生活習慣の確立が大切です。
- ① 適度な運動 移動時のはや歩き、庭いじりや掃除など、プラス10分、体を動かしてみよう。
 - ② 適切な食生活 主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。塩分は控えめ、また、野菜を70gプラスすることを目指しましょう。
 - ③ 禁煙 喫煙や受動喫煙により、肺がん、心臓病や脳卒中などにかかりやすくなります。禁煙外来を活用
 - ④ 良質な睡眠 心身の健康のために、質・量ともに十分な睡眠を。睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は、病気が潜んでいることもあるので注意が必要です。
 - ⑤ 健診・検診の受診 将来の病気につながるリスクや病気を早期に発見し、対処していくために、定期健康診断、特定健診やがん検診を受診しましょう。
- 健康課健康増進係 ☎ 985-4118
- 予約はお早めに！
- 
- 

9月は 集団食中毒防止月間

夏の暑さで体力を消耗し、抵抗力が弱っている9月。気温の高い日が続くため、食中毒に注意が必要です。

弁当やテイクアウトを利用するときは、常温で放置せず、できるだけ早めに食べましょう。食べる前の手洗いも忘れずに。



健康課健康増進係 ☎ 985-4118