



# インフルエンザ予防接種

(子ども・高齢者)

費用を助成します

町では、高齢者と18歳以下の子ども

を対象にインフルエンザ予防接種費

用を助成します。

接種希望のかたは必ず事前に医療

機関へ問い合わせください。子どもの

接種は医療機関により接種可能な年

齢が異なりますのでご確認ください。

(※1)子どもの出水地区内協力医療機関

町内医療機関・出水総合医療センター・キッズ

クリニック・子どもクリニック永松・境田医院・

しみずこどもせき院・二宮医院・広瀬産婦人科医院

## 問い合わせ先

役場町民保健課保健予防係  
☎(86)1157[直通]

	子ども	高齢者
助成対象者	・ 生後6カ月以上 18歳以下のかた	・ 65歳以上のかた ・ 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の病気で日常生活が極度に制限される程度の障がいのあるかた
接種回数	生後6カ月～13歳未満:2回 13歳以上:1回	1回
接種期間	12月31日(木)まで(医療機関により異なります)	
予診票	医療機関窓口で発行	役場から郵送
接種費用	(※1)町内および出水地区内協力医療機関の場合 医療機関窓口で助成額(2,000円)を差し引いた額をお支払ください	無料
	上記以外の医療機関の場合 医療機関窓口で全額支払い後、役場町民保健課へ領収書および接種を証明できるもの、印鑑を持参してください(助成額上限2,000円)	事前に問い合わせください

# コロナ禍のフレイル予防

地域包括支援センターだより

新型コロナウイルス感染症予防のため

に外出自粛を呼び掛けられている中、

高齢者のかたは活動量が減ること

で体や頭の機能が低下し、フレイル(虚弱)が進行する

可能性があります。

歩く力、食べる力、

考える力を維持するため、

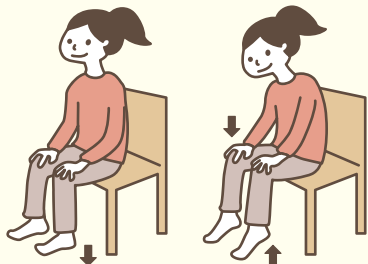
1日の中で体や頭を動かす時間をつ

くりましょう。

## 問い合わせ先

町地域包括支援センター  
☎(86)1153[直通]

手と足で力比べをしましょう



かかとを下ろす

ひざに手を置き、  
体重をかける  
両足のかかとを上げる

## ●体操チャレンジ(かかと上げ)

ひらがなを並び替えて正しい言葉を作りましょう。(答えはページ下)

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1  
じ り あ が し う は じ き り ぞ  
ゃ の か か だ に た と る い  
ど ぼ さ い い ぎ け ん ま こ  
し こ お え ゆ よ な む だ ough  
う い ん くん ば う ゆ れ

## ●脳トレチャレンジ

④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



③「うー」と口を強く前に突き出す



②「いー」と口を大きく横に広げる



①「あー」と口を大きく開く



## ●口腔体操チャレンジ

引用: 高齢者介護をサポートするレクリエーション情報誌