



## 健康講話レポート！

### 株式会社いたがき

タンニンなめしの革靴で知られる  
いたがきの「座学」に呼んでいただきました。

株式会社いたがきでは、毎月2回業務終了後、社員有志による勉強会「座学」を開催し、毎回さまざまなテーマで社員のスキルアップを図っているそうです。その「座学」に9月10日、健康講話で呼んでいただきました。当日は板垣会長を含め26名が参加され、体成分計を使って身体の筋肉量や脂肪量などを測定。その解説とともに、今後の生活習慣の改善ポイントについてお話ししました。

とてもなごやかで楽しい健康講話となりました。来年も呼んでいただけるとのことで、とてもうれしく思います。

今回の講話をもとに、参加者の皆さんが中心となって健康増進が図られ、株式会社いたがき全体がさらに「元気企業」となるようサポートさせていただきます。



市民健康ガイド



④タイプ別に生活習慣の改善ポイントについてお話ししました。



③測定された方から順次個別で解説しました。



②1分ほどで結果が出ます。



①体成分を測定します。

**働く人の健康増進は  
ますます企業を元気にする！**

健康づくり推進係では、市内企業で働く皆さんの健康増進を応援します。  
お気軽に声をかけてください。

今回、健康講話でうかがったのは…

靴のいたがき 赤平本店  
赤平市幌岡町113番地 ☎32-0525  
◆11月21日(土)～23日(月)に「赤平本店  
お楽しみ会」があるそうです。

## 元気がみつかるころ

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、だれもが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日時	11月12日(木) 14:00～16:00
場所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	バランスよく食べよう -何をどれだけ食べたらいいの?-



今月の  
お知らせ

## インフルエンザ予防接種のご案内



対象者と実施期間(補助期間)

◎高齢者等

平成27年11月1日～平成27年12月31日

◎中学生以下

平成27年11月1日～平成28年1月31日

(ただし、接種は各医療機関の診療時間に限りませ)

補助実施医療機関	予約
あかびら市立病院 内科 (中学生以下は小児科) ☎32-3211	不要
佐々木内科クリニック ☎32-5516	必要
平岸病院 ☎38-8331	

インフルエンザワクチンが3価(種類)から4価の混合へと変更になったため、ワクチン価格が値上がりしています。それに伴って自己負担額も上がりますので、ご了承ください。

補助対象者	接種回数	補助及び自己負担等
<p><b>高齢者等</b></p> <p>①赤平市民で今年度中に満65歳以上になる方</p> <p>②赤平市民で今年度中に満60～64歳になる方で、心臓、じん臓または呼吸器の機能に自己の身の日常活動が極度に制限される程度の障がいや、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいやを有する方。</p>	1回	<p><b>補助金 2,300円</b></p> <p><b>自己負担 1,500円</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●高齢者等の補助対象者のうち生活保護受給者は無料です。ただし、接種前に市役所健康づくり推進係で手続きが必要です。</li> <li>●高齢者等の補助対象者で市外の施設などに長期入院・入所しているために、赤平市内で接種を受けることが著しく困難な場合に限り、補助の対象となる場合がありますので、入院・入所施設の相談員などにご相談ください。</li> </ul>
<p><b>中学生以下</b></p> <p>赤平市民で今年度中学3年生に相当する年齢以下の方 (平成12年4月2日以降に生まれた方)</p>	1回 または 2回(※)	<p><b>補助金 1,500円</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●各医療機関で接種料金が異なります。自己負担は接種料金から1,500円を引いた額となります。</li> <li>※2回目の接種にも1,500円が補助されます。</li> <li>●接種はできる限り年内にすませましょう。</li> </ul>

- 自己負担の料金は医療機関にてお支払いください。
- 健康保険証をご持参ください。
- 接種前に医療機関にある**注意事項**を必ずお読みください。
- 上記以外の医療機関で接種した場合や、補助期間以外に接種された場合は全額自己負担となります。
- 受付時間などは医療機関によって異なりますので、各医療機関にお問合せください。
- 一般の方(上記以外の方)**は、市内外の病医院で接種を受けられますが、補助はありません。料金などは医療機関によって異なりますので、各医療機関にお問い合わせください。

問合せ 健康づくり推進係 ☎ 32-5665 ☎ 34-4188