

# 大人の予防接種

健康推進課 予防接種担当 ☎042-346-3700

## 高齢者インフルエンザ予防接種

- 対象** ①接種日時時点で65歳以上で小平市民の方  
②接種日時時点で60歳以上65歳未満で、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障がい等を有し、日常生活が極度に制限される小平市民の方(身体障害者手帳1級程度)
- 実施時期** 10月1日(火)～翌年1月31日(金) (予定)
- 実施場所** 指定医療機関
- 自己負担額** 2,500円(予定)  
※生活保護受給者は接種時に生活保護受給証明書を医療機関に提出すれば無料
- 持ち物** 健康保険証、身体障害者手帳の写し(②の方のみ)、生活保護受給証明書(生活保護受給者のみ)
- 方法** 指定医療機関に予約票が設置されていますので、直接指定医療機関へ。予約等が必要な医療機関もあります。事前に市報等をご確認ください。  
※医師の予診の結果、予防接種ができない場合があります。  
※入院などのやむをえない事情により指定医療機関以外での接種を行う場合は、事前にお問い合わせください(手続きに2週間程かかります)。

## 高齢者肺炎球菌予防接種

- 対象の方には、予約票を郵送する予定です。
- 対象** ①接種日時時点で65歳の小平市民の方  
②接種日時時点で60歳以上65歳未満で、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障がい等を有し、日常生活が極度に制限される小平市民の方(身体障害者手帳1級程度)
- 実施時期** 4月1日(月)～翌年3月31日(月)
- 実施場所** 小平市・国分寺市の指定医療機関(予約票と同時に送付する医療機関一覧表、ホームページでご確認ください)
- 助成金** 6,501円(予定)(各医療機関の定める予防接種料金から助成額を引いた額をお支払いください)  
※生活保護受給者は接種時に生活保護受給証明書を医療機関に提出すれば9,900円の助成
- 持ち物** 高齢者肺炎球菌定期予防接種予約票、健康保険証、身体障害者手帳の写し(②の方のみ)、生活保護受給証明書(生活保護受給者のみ)
- 方法** 上記の持ち物を指定医療機関へ。  
※医師の予診の結果、予防接種ができない場合があります。  
※入院などのやむをえない事情により指定医療機関以外での接種を行う場合は、事前にお問い合わせください(手続きに2週間程かかります)。

## 風しん5期予防接種

- 対象** 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、抗体検査の結果、十分な量の風しんの抗体がないことが判明した方。  
※今年度のクーポン券については、上記対象で未受診の方に用意が整い次第、一斉発送いたします。
- 実施時期** 4月1日(月)～翌年3月31日(月)
- 実施場所** 全国の指定医療機関(厚生労働省のホームページでご確認ください)
- 自己負担額** 無料  
※予防接種促進事業(先天性風しん症候群)の制度の該当者で、乗り換え接種の場合はMRワクチン5000円、風しん単独ワクチン3000円。生活保護受給者は受給証明書提出で無料。
- 持ち物** 小平市が発行するクーポン券及び予約票、健康保険証、抗体検査の結果(ある方のみ)
- 方法** 予約が必要な医療機関もありますので事前にご確認ください。
- その他** 抗体検査未受診の方は、同クーポン券で無料で検査できます。



## 带状疱疹任意予防接種費用の一部助成

- 対象** 接種日時時点で50歳以上の小平市民の方
- 実施時期** 4月1日(月)～翌年3月31日(月)
- 実施場所** 市内指定医療機関(ホームページでご確認ください)
- 助成金** 乾燥弱毒生水痘ワクチン(ビケン) 4,000円(税込)  
乾燥組換え带状疱疹ワクチン(シングリックス) 1回ごとに10,000円(税込)  
※各医療機関が定める接種費用から助成額を引いた額をお支払いください。  
※助成は、いずれか一方のワクチンに限ることとし、ビケンは1回、シングリックスは2回です。
- 持ち物** マイナンバーカード、運転免許証又は健康保険証等の公的な書類(年齢と小平市民であることを確認するため)
- 方法** 指定医療機関に小平市専用の予約票を用意しています。必ず事前に各医療機関に問合せのうえ、来院をお願いいたします。  
※やむを得ない事情により、市内指定医療機関以外の医療機関で接種した方は、接種した医療機関に接種費用を全額自費で支払ってから、償還払い(払戻し)の申請をいただき、金融機関への口座振込の方法で、助成を受けることができます。申請方法等の詳細は、ホームページでご確認ください。申請書及び請求書の様式は、ホームページより印刷できます。

## 健康ポイント参加者募集

運動を始めた方、ウォーキングを習慣化したい方を応援!

活動量計(※無償貸出)またはスマートフォンで気軽に参加!

★目標歩数クリアでポイントをゲット!  
★歩数ランキング機能付き!

**参加無料**

**募集期間** 令和6年4月5日(金)～4月26日(金)  
詳しくは市報こだいら令和6年4月5日号をご覧ください。

# 大人の健康教室・相談

健康推進課 保健指導担当 ☎042-346-3704

健康づくりには **栄養・運動・休養** が大切です

## 健康教室

※健康教室に申し込んだ場合でも、問診の結果、運動に参加できない場合があります。  
※気象状況等によっては、教室の開催について中止・延期・内容の変更をさせていただく場合があります。最新の情報は、ホームページをご覧ください。  
※場所は指定のあるところ以外は全て健康センターです。費用は無料です。

## 血管力アップ教室

要申込 保育付き

弾力のある血管を保つためには、正しい知識と日々のセルフケアが大切です。血糖値やコレステロール、中性脂肪の値が気になり始めた方にこそ聞いてほしい、今日から実践できる食事や生活のポイントをお伝えします。

- 対象** 市民の方
- 申込** 市報掲載後、電話・窓口で受付  
(全日保育付き(6か月以上 要申込 定員あり))
- 内容** 保健・栄養・歯科講話、測定、調理実習
- 日程** 脂質異常症編 6月24日(月)、11月18日(月)  
血糖値編 9月27日(金)、2月3日(月)  
※時間は9:30～12:00

## 減塩チャレンジ講座 ～隠れた塩にご注意～

要申込

減塩は、高血圧の方はもちろん、どなたも実践することが大切です。今日から簡単にできる減塩のコツをお伝えし、最大2週間塩分計を貸し出します。

- 対象** 市民の方
- 申込** 市報掲載後、電話・窓口で受付
- 内容** 保健・栄養講話、測定
- |           |             |             |
|-----------|-------------|-------------|
| <b>日程</b> | 4月26日(金) 午前 | 12月3日(火) 午後 |
|           | 5月20日(月) 午後 | 1月20日(月) 午前 |
|           | 7月4日(木) 午前  | 3月10日(月) 午後 |
|           | 10月8日(火) 午前 |             |
- ※時間は午前:10:00～11:30、午後:14:00～15:30

## 大人のための運動教室

要申込 保育付き

テーマ別の運動教室です。①筋力増やして代謝アップ ②からだほくして不調リセット ③ウォーキングでスタイルアップです。楽しく手軽にできる運動をお伝えします。

- 対象** 市民の方
- 申込** 市報掲載後、電話・窓口で受付  
(全日保育付き(6か月以上 要申込 定員あり))
- |           |              |                                 |
|-----------|--------------|---------------------------------|
| <b>日程</b> | ①            | ②                               |
|           | 4月17日(水) 午後  | 5月31日(金) 午前                     |
|           | 9月10日(火) 午前  | 10月3日(木) 午後                     |
|           | 12月16日(月) 午前 | 2月6日(木) 午後                      |
|           | ③            |                                 |
|           | 6月17日(月) 午前  | ※時間は午前10:00～11:45、午後14:00～15:45 |
|           | 11月7日(木) 午後  | ※各回単日の教室です。それぞれに申込みが必要です。       |
|           | 3月17日(月) 午後  |                                 |

## 男の健康塾

要申込

栄養の基礎を学べる料理初心者向けの教室です。食事から健康づくりを始めてみませんか?

- 対象** 男性市民の料理初心者の方
- 申込** 市報掲載後、電話・窓口で受付
- 内容** 保健・栄養・歯科講話、調理実習
- 日程** 6月4日(火)、6月18日(火)  
2日間1コース 10:00～12:00

## 女性のためのセルフケア教室

要申込 保育付き

～元氣とキレイをつくる女性の自分みがき講座～

- 対象** 55歳以下の女性市民の方  
★の日は3歳までのお子さまがいる方
- 申込** 市報掲載後、電話・窓口で受付  
(全日保育付き(6か月以上 要申込 定員あり))
- 内容** 心と体のバランスを整える、女性の健康づくりのための教室です。測定や講話、運動などを行います。
- 日程** ①、②は2日間1コース ③、④は1日コース  
①5月14日(火)、5月29日(水) 10:00～11:45  
②10月29日(火)、11月15日(金) 10:00～11:45  
③6月28日(金) 10:00～11:45★  
④3月7日(金) 10:00～11:45★

## こだ健体操教室

要申込

- 対象** 市民の方
- 申込** 市報掲載後、電話・窓口で受付
- 内容** 足腰の筋力強化と全身のバランス力向上に役立つ「こだ健体操」と、ストレッチ・筋トレを行います。ロコモティブシンドローム予防にも効果的です。
- |           |           |             |          |
|-----------|-----------|-------------|----------|
| <b>日程</b> | 4月15日(月)  | 10:00～11:30 | 健康センター   |
|           | 5月24日(金)  | 14:00～15:30 | 東部市民センター |
|           | 6月6日(木)   | 10:00～11:30 | 健康センター   |
|           | 7月1日(月)   | 14:00～15:30 | 東部市民センター |
|           | 9月13日(金)  | 14:00～15:30 | 大沼公民館    |
|           | 10月21日(月) | 10:00～11:30 | 健康センター   |
|           | 11月20日(水) | 14:00～15:30 | 小川西町公民館  |
|           | 12月9日(月)  | 10:00～11:30 | 健康センター   |
|           | 1月24日(金)  | 14:00～15:30 | 東部市民センター |
|           | 2月14日(金)  | 10:00～11:30 | 健康センター   |

小平市オリジナル体操「こだ健体操」  
ホームページにて動画配信

こだ健体操10周年!!

詳しくは  
こだ健 検索

## 講演会

要申込 保育付き

医師や専門の講師による講演会です。詳細は決まり次第、市報等でご案内します。

## イキイキ測定会

- 対象** 市民の方
- 申込** 申込み方法等、詳細は市報をご覧ください。
- 内容** 地域健康づくり推進員と共催で行う測定会です。各種測定、こだ健体操などを行います。
- |           |          |             |          |
|-----------|----------|-------------|----------|
| <b>日程</b> | 9月30日(月) | 13:30～16:00 | 東部市民センター |
|           | 2月28日(金) | 13:30～16:00 | 小川西町公民館  |