

带状疱疹ワクチン定期接種

带状疱疹とは、水痘带状疱疹ウイルスに初感染(いわゆる水ぼうそう)後、生涯にわたって神経に潜伏感染しているウイルスが、加齢、疲労、免疫抑制状態など免疫力低下によって再活性化して起こる病気です。

主な症状は、体の左右どちらかに帯状に、時に痛みを伴う水疱の出現です。合併症の一つに皮膚の症状が治った後にも痛みが残る「带状疱疹後神経痛」があり、日常生活に支障をきたすこともあります。

- ▶対象
  - 1 令和8年度内に65歳を迎える方
  - 2 60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方
  - 3 令和7年度～令和11年度までの経過措置として、今年度70、75、80、85、90、95、100歳になる方
- ▶ワクチンの種類と接種の回数
  - ・不活化ワクチン：初回接種から2カ月以上の期間をあけて2回
  - ・生ワクチン：1回のみ
- ▶自己負担額
  - ・不活化ワクチン：1回11,000円(2回)
  - ・生ワクチン：1回4,000円(1回)

※生活保護受給者は自己負担なし。

▶接種対象期間 令和8年4/1～令和9年3/31

▶案内通知 対象者へは4月中旬に予約票を郵送します。

☎保健相談センター ☎898-5596



健康増進課より教室のお知らせ



【健康づくり教室へリマス】

- ▶日時 10:00(9:30受付)～12:00  
5/23、6/6、7/4、8/1、9/5、9/19  
全6回、土曜日開催
- ▶場所 保健相談センター 2階ホール
- ▶対象 市内在住で、20～64歳の運動制限のない肥満(BMI=25～35未満)でお悩みの方。全6回受講できる方。
- ▶参加費 無料
- ▶定員 10人(先着順、新規の方優先)
- ▶持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、筆記用具
- ▶申込期間 4/10(金)～4/30(木)  
※要予約、定員に達し次第締切

【フィットネス教室】

- ▶日時 5/13(水) 10:00～11:00  
5/29(金) 14:00～15:00  
※当日は、問診・血圧測定等を行いますので15分前までにお越しください。
- ▶対象 市内在住で運動制限のない方
- ▶場所 保健相談センター 2階ホール
- ▶定員 15人(先着順)
- ▶内容 健康講話、お家で出来る筋力トレーニング、ストレッチ、美らがんじゅう体操
- ▶持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物
- ▶要予約 開催日1週間前から前日17:00まで予約受付

☎保健相談センター ☎898-5597

元気はつらつシニア塾参加者募集!



シニア世代が長く健康でいきいきと過ごすために必要な様々な知識を学べる講座を毎月開催します。5月は「フレイル予防で健康長寿」をテーマに、理学療法士の天願博敦氏をお招きします。ぜひご参加ください。

- ▶日時 5/15(金) 10:00～12:00
  - ▶場所 中央公民館 2階多目的室
  - ▶対象 市内在住の65歳以上
  - ▶定員 30人程度
  - ▶参加費 無料
  - ▶申込期間 5/13(水)まで
  - ▶持ち物 筆記用具、動きやすい服装
- ☎介護長寿課 ☎内線4135

健康づくり推進員からのお知らせ



【ウォーキングday+(ぶらす)】

- ▶日時 5/7(木) 9:30～
- ▶集合場所 市立体育館入口向かい東屋(雨天時:ユニオンですからドーム)
- ▶対象 市内在住で運動制限のない方
- ▶内容 ストレッチ、美らがんじゅう体操、1時間程度ウォーキング
- ▶持ち物 帽子、日傘、飲み物(雨天時:室内シューズ)

【ウォーキングday】

- ▶日時 5月 毎週月曜日 9:00～
- ▶場所 いこいの市民パーク 管理事務所近く 東屋
- ▶持ち物 帽子、日傘、飲み物

【ディスコステップ～懐かしいディスコサウンドで楽しくリフレッシュ!～】

- ▶日時 5/11(月) 14:00～15:00
- ▶場所 保健相談センター 2階ホール
- ▶対象 市内在住で運動制限のない方
- ▶持ち物 室内シューズ、飲み物  
※予約不要

☎保健相談センター ☎898-5597

高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種

4/1以降20価肺炎球菌ワクチン(プレベナー)へ使用ワクチンが変わりました。

※下記対象者で3/31以前に通知が届いた方も4/1から使用ワクチン・接種費用が変わります。また予約票はそのまま使用できます。

- ▶対象者
  - 1 65歳で、過去に肺炎球菌の予防接種を一度も受けていない方
  - 2 60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に重度の障害(障害者手帳1級程度)がある方
- ▶費用 自己負担5,000円(生活保護受給者は自己負担なし)
- ▶接種対象期間 65歳の誕生日～66歳の誕生日前日まで
- ▶案内通知 対象者へは65歳の誕生日前後に予約票を郵送します。

☎保健相談センター ☎898-5596

新中学1年生女子の皆さんへ「子宮頸がんワクチン」予防接種のお知らせ



子宮頸がんの原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染を防ぐワクチンです。HPVワクチンを接種することで、子宮頸がん手前の状態(前病変)が減るとともに、がんそのものを予防する効果があります。

- ▶対象 公費による接種対象者は小学校6年生～高校1年生相当ですが、通知は接種が推奨されている中学1年生女子に送付します。
- ▶接種対象期間 高校1年生の年の3/31まで
- ▶費用 無料  
※期間内かつ指定医療機関に限る
- ▶案内通知 対象者へは4月中に予約票を郵送します。

☎保健相談センター ☎898-5596

母子保健推進員募集



お母さんと赤ちゃんが安心して暮らせるようサポートする「母子保健推進員」を募集しています。

- ▶対象 市内在住で子どもが好きな75歳未満の方
- ▶募集地域 野嵩1区、普天間3区、伊佐、大山、真志喜、嘉数ハイツ、真栄原、我如古、長田
- ※募集地域にお住まいでなくても活動可能。まずはご相談ください。

▶任期 委嘱日～令和10年3/31まで(継続あり)

- ▶活動内容
  - 1 市の母子保健事業でのお手伝い(乳幼児健診で身体測定の記入など)
  - 2 毎月の定例会出席など
  - 3 健診未受診者宅への訪問による受診勧奨
  - 4 こんにち赤ちゃん事業の訪問活動(市のサービス紹介や子育てのアドバイス)
- ▶活動日 ①②あわせて月1～3回程度(調整も可能です)。③④はご自身の時間内で調整して行います。詳しくはお問合わせください。

☎こども家庭課 ☎893-4121

健康ボウリング教室開催

初心者向き!何歳からでも始められる!綺麗な施設で美容と健康に!生活習慣病の予防に!ボウリング未経験者でも大丈夫。親切丁寧に教えます。老若男女問わずお気軽に参加いただける内容になっています。

- ▶日時 5/11(月)～6/19(金)  
午前の部10:00～ 午後の部14:00～  
※月～金の曜日毎に開催(各コース全6回)
- ▶申込期間 3/30(月)～5/8(金)
- ▶場所 ラウンドワンスタジアム沖縄・宜野湾店
- ▶定員 各コース20人
- ▶参加費 6週分1人あたり1,000円(ゲーム代、貸靴代、教材代、保険料込み)
- ▶持ち物 動きやすい服装、飲み物

☎☎(公社)日本ボウリング協会  
健康ボウリング教室受付担当  
阿部・古堅 ☎070-1272-0663

ひとり親世帯の新高校1年生30人限定募集



ATMAアジア観光外国語学院主催実践英会話力とビジネスで成功する力を獲得する人財育成講座受講生を募集します。

【受講説明会】

- ▶日時 5/11(月) 19:30
- ▶場所 男女共同参画支援センターふくふく2階  
※説明会は親子で必ずご参加ください。
- ▶完全予約制 ☎090-8220-3928へ電話またはショートメッセージ
- ▶授業スタート 6/1(月)

【講座】

- ▶日時 令和8年6/1～令和11年3/31  
毎週月曜日 19:30～20:50
- ▶場所 男女共同参画支援センターふくふく(予定)
- ▶対象 2026年4月の新高校1年生
- ▶定員 30人
- ▶諸経費 3,000円(月額)  
※授業料は免除です。

☎ ATMAアジア観光外国語学院事務局 ☎090-8220-3928

健康・福祉



いきいき筋力アップ教室参加者募集



自宅で無理なくできる筋力トレーニングやストレッチ、脳トレ等楽しく学びましょう。健康に役立つ講話もあります。

開催①

- ▶日時 5/13～7/29(毎週水曜日)  
10:00～12:00
- ▶場所 長田公民館
- ▶申込期間 4/13(月)～4/21(火)

開催②

- ▶日時 6/2～9/8(毎週火曜日)  
10:00～12:00
- ▶場所 赤道老人福祉センター
- ▶申込期間 5/1(金)～5/14(木)

▶定員 開催①②各12人  
※応募多数の際は新規の方を優先し抽選となります。

▶対象 市内在住65歳以上で介護認定を受けていない方、医師から運動制限のない方

▶参加費 無料  
※送迎をご希望の場合は2,000円

▶申込方法 電話または窓口で受付  
※参加決定後に介護長寿課にて申込書記入が必要です。

☎介護長寿課 ☎内線4137

4月からRSウイルスの予防接種が無料で接種できます

妊娠中のお母さんに接種するRSウイルスワクチンで、妊婦さんに接種することで、生後間もない赤ちゃんをRSウイルスから守ることができます。

▶対象者 接種時において市内在住であり、妊娠28週0日～36週6日までの妊婦

▶費用 無料(公費負担)

▶接種回数 1回

▶接種場所 通院されている産科等へお問合せください

☎保健相談センター ☎898-5596