



4月から予防接種の内容が変更になります

健康推進課 (☎55-2010)

NEW 妊婦さんが対象 RSウイルス感染症予防接種

生まれてくる赤ちゃんのRSウイルス（急性呼吸器感染症）の感染を予防するため、妊婦さんが無料でワクチン接種を受けられるようになります。

対象：母子健康手帳の交付を受けられた妊娠28週0日～36週6日の妊婦の方

※既に接種を受けられた方は対象外です。

接種方法：接種案内に記載してある医療機関に予約して接種

※母子健康手帳の交付時に案内します。

※既に母子健康手帳をお持ちの方には接種案内と予診票を送ります。

持ち物：母子健康手帳、予診票、マイナンバーカードなど本人確認ができるもの



接種回数：1回

費用：無料

市ホームページ
(HP1011054)

65歳の方が対象

高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者肺炎球菌予防接種の使用するワクチンが変更になります。それに伴い、自己負担額が2,700円から4,100円になる予定です。

ワクチン種類：

変更前：PPCV23（23価肺炎球菌ポリサッカライドワクチン）

変更後：PCV20（洗降20価肺炎球菌結合型ワクチン）

小学6年生～高校1年生に相当する女性が対象

HPV（子宮頸がん）予防接種

対象となるワクチンの種類が変更になります。

対象：小学6年生～高校1年生に相当する女性

ワクチン種類：

変更前 2価ワクチン、4価ワクチン、9価ワクチンから選択

変更後 9価ワクチン

接種回数：

1回目の接種年齢が15歳未満 2回

1回目の接種年齢が15歳以上 3回

詳細は、市ホームページで

ご確認ください。



市ホームページ
(HP1003551)

皆さんの

フレイル予防活動を支援します

健康の輪を広げるため、フレイル活動を行う団体に補助金を交付します。

対象（次の全てに該当する団体）

- ・高齢者（市内在住で65歳以上）が5人以上登録された団体であること。
- ・月2回以上活動すること。
- ・活動の1回当たりの実施時間がおおむね90分以上であること。
- ・活動の1回当たりの高齢者の平均参加人数が、団体登録人数の5割以上であること。
- ・希望する高齢者が誰でも参加できること。

補助する額

次の額のどちらか少ない額

- ・活動1回につき2,500円
- ・会場使用料と講師謝礼の合計額

※年間12万円が上限

☎ 高齢介護課（内線231）



市ホームページ
(HP1003356)

自分に合った団体が見つかるかも！

フレイル予防活動団体のご紹介

体を動かしたり、趣味を広げたり、ダンスをしたり、活動はさまざま。あなたに合った団体を探して、フレイル活動の仲間になりませんか？市ホームページでは、市内の活動団体を紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



市ホームページ
(HP1006808)

肥田町にお住まいの方対象

「笑顔の種」教室

心と体のバランスを整える「椅子ヨガ」で、体の調子を整え、筋力を鍛えましょう！

対象：おおむね65歳以上の方で、肥田町に在住の方 ※医師に運動の制限をされている方はご遠慮ください。

日時：4月16日、23日、30日、5月7日、14日、21日の木曜日（全6回）午後1時30分～2時30分

場所：肥田公民館

費用：無料

持ち物：運動のできる服装、飲み物、タオル

☎・☎ 4月15日（水）までに土岐市中部地域包括支援センター（☎56-1125）へお申し込みください。

土岐市を歩こう!!

正しいフォームでウォーキング

屋外でのウォーキングは、ただ歩くだけでなく、景色を楽しむことができるため、気分転換やリフレッシュにもつながり、気軽に楽しめる運動です。効果を高めるため、正しいフォームで歩くことが大切です。

☎ スポーツ振興課（内線351）

杉焼きため池周回コース（駄知町）

1周約1キロメートルの平たんなコースです。自然を眺め、季節の移ろいを感じながら歩けます。



杉焼きため池の奥にどんぶり会館を望めます。疲れたら、あずまやでひと休み。

桜やつつじなど、季節によって変わる景色を眺めながら歩けます。

平たんなコースなので、歩く速さを変えながら歩く、インターバル歩行に挑戦して、負荷をかけてみましょう！

ときげんきプロジェクト

スポーツ推進委員 小栗さんが教える正しいウォーキングフォーム



顎を引く

肩の力を抜く

肘を軽く曲げ、腕は大きく振る

膝を伸ばして、かかとから着地

つま先で地面を蹴る

中央アルプスと稚児岩大橋！

こんなコースも！

総合公園コース：1周1.7キロメートルのコースです。アップダウンのある園内を歩くことで、体力もアップします。管理棟では、ノルディックウォーキングのポールを無料で貸し出しています。

活動センター周辺コース：定林寺湖畔を周る1周約1.3キロメートルのコースです。緑のトンネルをくぐりながら自然を満喫できます。

その他のコースも紹介しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ
(HP1003271)