

令和5年7月1日接種分より
医療機関へのお支払い方法が変更になります

帯状疱疹・おたふくかぜ
予防接種について

4月1日より開始している、帯状疱疹・おたふくかぜ予防接種費用の助成について、7月1日以降に契約医療機関で接種した方は、支払い時に助成額を差し引いた料金が請求されますので、町福祉保健課への申請が不要になります。

なお7月1日以前に接種し、医療機関に接種費用を全額支払った方、これから契約医療機関以外の医療機関で接種をする方は、従来どおり町福祉保健課へ申請が必要です。

契約医療機関については、町ホームページをご覧ください。

■7月1日以降の接種の流れ

・契約医療機関で接種する場合

①契約医療機関へ予約をする(※)▶②町福祉保健課窓口で予診票を受け取る▶③契約医療機関で接種をする▶④医療機関に助成額を差し引いた額を支払う

・契約医療機関以外で接種する場合

①医療機関へ予約をする(※)▶②町福祉保健課窓口で予診票を受け取る▶③医療機関で接種をする▶④医療機関に費用全額を支払う▶⑤町福祉保健課へ助成申請をする

(※)帯状疱疹の場合は、使用するワクチンの種類(不活化ワクチンまたは生ワクチン)によって、予診票が違います。使用するワクチンが不明な場合は予診票をお渡しできませんので、予約等の際に必ず医療機関にご確認ください。

問 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

知っ得! あんしん!! 認知症予防⑭

■実は脳トレ! 毎日の歯みがき!!

私たちが毎日何げなくしている「歯みがき」。虫歯や歯周病を防ぐことはもちろん、歯みがきは簡単なようで、実はさま

ざまな「技」を使う高度な動きです。「脳トレ」にもなるので、認知機能の維持のためにも注目されています。1日3回のうち1回でもきちんと意識して歯みがきすることで認知症予防につながります。

■歯みがきで使うさまざまな技

①手と口を使って脳を刺激する

手と口を使うことは脳を刺激するので認知症対策になります。特に口の感覚に関係する神経は太くて鋭敏なので、歯みがきで口の中を刺激すると、脳の広い範囲が活性化されます。

②見えない部分を認識する

形や大きさ、向きがすべて違う歯が並ぶ口の中に歯ブラシを入れ、見えないところまでみがくという行動は実はかなり高度です。時々、歯ブラシが当たっているところを意識してみがくと、さらに脳は刺激されます。

③口の中の感覚を正常に保つ

口の中が汚れていたり、違和感があったりすると食感や味覚を阻害します。歯みがきできれいな状態を保ち、おいしく食事を楽しめることは、体と心の健康を保つことにつながります。

歯みがきの手順

歯ならびがデコボコしているところは、歯ブラシを縦にして、1本1本みがく。

下の奥歯の外側は、口を少し閉じて歯ブラシを確実にあててみがく。

前歯の外側は、歯ブラシを横にして、歯ならびに合わせてみがく。

上の前歯の内側は、歯ブラシを縦に持ち替え、先端部の毛先を使う。

上の奥歯の外側は、口を軽く閉じ、歯ブラシを横にして、歯ならびに合わせてみがく。

奥歯の一番うしろも忘れずに。歯ブラシの先端部の毛先をあててみがく。

奥歯の内側は、口を大きく開いて、歯ブラシをななめに入れてみがく。

下の前歯の内側は、歯ブラシを縦にして、先端部の毛先を使う。

歯みがきは誰もが行うことなので、特別に時間を設ける必要がありません。毎日の生活の中で自然に行うことを、認知症予防のひとつの習慣として意識してみましょう。

問 美郷町地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907

生涯学習課

令和5年度美郷町二十歳の集いのご案内

美郷町二十歳の集いを、次の日程で開催する予定です。対象となる方には後日、案内状を発送しますので、ぜひご出席ください。

日 時 ◆8月15日(火) 午前10時～ 会 場 ◆美郷町公民館
対 象 者 ◆平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方(現在美郷町に居住する方および平成29年度美郷中学校第6期卒業生)

問 町教育委員会 生涯学習課 社会教育班 ☎0187(84)4915

プールパークみさと 営業期間のお知らせ

営業期間◆7月22日(出)～8月22日(火) 定休日:毎週月曜日

営業時間◆午前10時～午後4時

※午後0時30分から午後1時30分までは、昼休みとなりますので園内から退出してください。

入 場 料◆子ども:200円(小学校3年生～中学校3年生)
大 人:300円(見学および付添者含む)

※小学校2年生以下は無料ですが、付添者が必要です。

施設案内◆・大プール(25m・8コース)
・キッズプール ・幼児プール

■利用上の注意

盗難・事故防止のため、自動車・自転車には必ず鍵をかけ、荷物を放置しないでください。



天候不良により休業する場合があります。
休業の場合は、Googleマップにてお知らせするほか、プール正面ゲート前に赤い旗を掲揚してお知らせします。

問 プールパークみさと ☎0187(83)2500
町教育委員会 生涯学習課 スポーツ振興班 ☎0187(84)4916

体力年齢を測定してみませんか？

体力・運動能力調査(体カテスト)を実施します

秋田県では、県民の体力・運動能力の状況を把握するため、毎年体力・運動能力調査を実施し、その結果を体育・スポーツ活動の資料および行政上の基礎資料として広く活用しています。今年度も次のとおり本調査を実施しますので、ぜひご協力いただくとともに、ご自身の体力年齢を測定してみましよう。

実 施 日◆8月6日(日) 午前10時～午後3時
※上記の時間内で都合の良い時間にお越しください。1時間程度で調査は終了となります。

会 場◆美郷町総合体育館「リオス」
対 象◆20歳以上の男女(町内外問わず)

調査内容◆【共通】健康状態等のチェック、握力、上体起こし、長座体前屈
【20歳～64歳】反復横とび、急歩、立ち幅とび
【65歳～79歳】開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

※健康状態によっては、実施しない項目もあります。
※65歳以上の方は、AからE段階の評価のみとなります。体力年齢は測定できません。

そ の 他◆測定希望の方は、事前に下記へお申し込みください(申込人数に制限あり)。
※粗品をご用意しています。

申・問 町教育委員会 生涯学習課 スポーツ振興班 ☎0187(84)4916

絵本にわくわく！

手づくりしかけ絵本教室

親子や友だち同士で、飛び出す「しかけ絵本」を作りますか。簡単なしかけで楽しい絵本やカードが作れます。夏休みの工作にもぴったりです。

日 時◆7月29日(出) 午後1時30分～午後4時
会 場◆美郷町住民活動センター(畑屋字街道東)
対 象 者◆どなたでも

※小学校2年生以下の方は保護者と一緒にご参加ください。

参 加 料◆無料

申込方法◆電話でお申し込みください。
(先着50名)



申・問 美郷町学友館 ☎0187(84)4040