

シルバーリハビリ体操指導士3級 養成講習会

☎ 0299-91-1701

県では高齢者の介護予防を推進するため、体操を普及するボランティア『シルバーリハビリ体操指導士』を養成しています。

指導士からは、「姿勢が良くなった」「筋力がアップした」など、自分自身の健康維持・増進にも効果があるという声が聞かれ、男女問わず、今も多くのシニア世代が活動しています。地域の元気なシニアの皆さんの参加をお待ちしています。



対象＝次のすべてに該当する方

- 市内在住の50歳以上(2023年4月1日現在)
- 常勤の職に就いていない
- 認定後に市内の地域活動を行なうことができる
- 養成講習会全日程に参加できる

場所＝はさき福祉センター

※初日のみ県立健康プラザ【水戸】で研修(バス移動)

日時

6月22日(木)【水戸】、6月28日(水)、6月30日(金)、
7月11日(火)、7月12日(水)
午前9時30分～午後3時45分
※6月22日(木)【水戸】は保健・福祉会館前を午前
7時15分に出発します

定員＝15人(先着順)
申込期限＝6月7日(水)



健康づくり推進協議会

委員募集

☎ 0299-90-1331

市民の皆さんが健康で元気に暮らせるように、健康づくりに関する市の取り組みなどを検討する委員を募集します。

対象

- 次の条件を満たす市内在住・在勤の満18歳～64歳
- 平日に開催する会議に参加できること(年2回程度)
 - 市の他の附属機関の公募による委員を、すでに3つ以上兼務していないこと
 - 公務員でないこと
 - 市税などの滞納がないこと

定員＝3人

任期＝委嘱の日から2025年3月31日まで

報酬＝日額6,000円(交通費別)

応募方法＝応募用紙に必要事項を記入し、小論文(400字以内)を添えてメール、持参または郵送で提出

※応募用紙は健康増進課、はさき保健福祉センターまたは市ホームページで入手可能

※小論文のテーマは次のいずれかを選択

- 生活習慣病予防について
- 食生活・栄養について
- 健康づくり対策について
- 私が委員として応募した理由

※メールの件名に

「健康づくり推進協議会委員の応募について」と入力し、kenko@city.kamisu.ibaraki.jpに送信

応募期限＝6月2日(金) ※当日消印有効

提出先＝健康増進課

〒314-0121 神栖市溝口1746-1



四種混合の接種について

☎ 0299-92-0141

4月1日から、接種開始時期が「生後3カ月」から「生後2カ月」に早まりました。



ワクチン名	四種混合
接種対象	接種する日の年齢が生後2カ月～7歳未満の子
接種回数	初回接種：3回 追加接種：1回
接種時期	初回接種：前回から20日以上間隔をあける(標準的には、20日から56日) 追加接種：初回接種終了後、1年から1年半間隔をあける(最短で6カ月以上)
予防効果	ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ(急性灰白髄炎：小児マヒ)を予防します

傷病手当金の適用期間が終了

☎ 0299-90-1142

国民健康保険の方 ☎ 0299-90-1142

後期高齢者医療の方 ☎ 0299-90-1143

国民健康保険や後期高齢者医療に加入している被用者の方(会社などに勤めている方)で、新型コロナウイルス感染症に感染するなどし、療養のために会社を休み、給与などの支払いを受けられなくなった方が申請することができる傷病手当金の適用期間は5月7日で終了しました。

なお、申請の受け付けは引き続き行なっています。

詳しくは、国保年金課へお問い合わせください。

【適用期間】

2020年1月1日～2023年5月7日

※支給対象となる最初の日が2023年5月7日までの間にあること

※労務不能であった日ごとに、その翌日から2年を経過すると請求ができなくなります