

介護予防事業「歌う健康ストレッチ教室」を開催します

ストレッチを中心として、動きやすいからだを取り戻した後に歌うことで呼吸の改善を図ります。楽しく癒されながら“こころ”と“からだ”の健康を目指したプログラムを実施します。

日程 5月31日(金)、6月7日(金)、6月28日(金)
時間 午前10時～11時30分
会場 中央公民館集会室
持ち物 運動しやすい服装、飲み物、筆記用具、マイレージカード
対象者 65歳以上の方
定員 25名
講師 トレーナー 松澤亜希子氏
 ピアニスト KUNIKO氏
申込み 地域包括支援センター
申込締切り 5月24日まで
その他 3回1クールとして実施します。各日で内容は異なります。全日参加できる方が優先となります。また、マイレージ対象事業です。

☎越生町地域包括支援センター
 ☎292-5505

リフレッシュ体操教室のお知らせ

令和6年度も運動サポーターによるリフレッシュ体操教室を実施します。申し込みは不要ですので直接会場へおこしください。

会場	対象地区	曜日	時間
やまぶき公民館	越生東1・越生東2・如意・しらさぎ・如意東・鹿下・大谷・古池・黒岩・河原・新宿・上町・仲町・本町・上台・西和田	第1～4木曜日	午後1時30分～2時30分
地域交流センター	上野1・上野2・唐沢・上野東	第1・2木曜日	午後1時30分～2時30分
梅園コミュニティ館	津久根・小杉・麦原・上谷・成瀬・堂山・龍ヶ谷・大満・黒山	第1・3水曜日	午前10時～11時

内容 演歌を利用した体操(エンカサイズ)、ストレッチやレクリエーションなど
費用 無料
持ち物 飲み物・体育館シューズ・タオルなど
 ※この日程以外にも、栄養や口腔、体力測定などの講話を実施する予定です。詳細は、広報などでお知らせします。

【5月の講話】

○フレイル講話

日程 5月27日(月)
時間 午後1時～2時30分
会場 やまぶき公民館

○お楽しみ測定会

各会場でお楽しみ測定会を行います。自身の体力を知ることとはとても大切です。お気軽にご参加ください。

☎越生町地域包括支援センター ☎292-5505

町営住宅の入居者を募集しています

住宅名	上野第3住宅	上野第1住宅
所在地	越生町大字上野1115番地	
募集部屋	104・403号室	102号室
間取り	和室3(6畳・6畳・4.5畳)、台所	和室2(6畳・6畳)、板の間(約3畳)、台所
家賃	12,900円～35,900円	

☎まちづくり整備課 環境管理担当
 ☎内線153・156

带状疱疹予防接種費用の一部助成について

带状疱疹とは

带状疱疹は、体の片側の一部に、ピリピリ刺すような痛みとともに、赤い斑点と小さな水ぶくれが帯状にあらわれる皮膚の疾患です。50代から発症しやすくなり、80歳までに約3人に1人が発症すると言われています。また皮膚の症状が治った後も、50歳以上の約2割の方が、長い間痛みが残る「带状疱疹神経痛」になると言われています。

带状疱疹ワクチンについて

带状疱疹ワクチンは2種類あります。接種方法や回数に違いがありますので、医師にご相談ください。

带状疱疹ワクチン種類

ワクチン名	乾燥弱毒性水痘ワクチン「ビケン」(生ワクチン)	乾燥組み換え带状疱疹ワクチン「シングリックス」(不活化ワクチン)
接種回数	1回	2回
接種方法	皮下注射	筋肉内注射
発症予防効果	50歳～59歳で69.8%、60歳以上で51.3%	50歳以上で97%、70歳以上で91%
持続効果	約5年	約10年以上
費用の目安	8,000円から10,000円程度(医療機関によって異なります)	1回あたり20,000円～25,000円程度(医療機関によって異なります)
効果の比較	(シングリックスとの比較) ・価格が安い ・副反応が少ない ・予防効果が劣る ・免疫不全者や妊婦は使用できない	(ビケンとの比較) ・価格が高い ・副反応が強い ・接種回数が多い ・予防効果が高い ・発症しても、後遺症の発生率を抑える
副反応	注射部位の局所症状(赤み、かゆみ、熱くなる、腫れ、痛み、硬くなる)、発疹、倦怠感など	注射部位の局所症状(赤み、かゆみ、熱くなる、腫れ、痛み、硬くなる)、倦怠感、筋肉痛、疲労感、頭痛など

【対象者】

1. 接種日当日50歳以上の方
 (今までに、带状疱疹ワクチンの助成を一度も受けたことがない方に限ります。)

【助成金額】

- 助成額 1回につき5,000円
 ○越生・毛呂山の指定医療機関で接種する場合
 保健センターに申請し、予診票をお受け取りください。
 接種後、医療機関で接種費用から5,000円を差し引いた金額をお支払いください。

<医療機関名>

越生町：市川医院、越生メディカルクリニック、かあいファミリークリニック
 毛呂山町：ゆずの木台クリニック、長瀬クリニック、初野医院、ハピネス会川角クリニック、おっぺ小児科・アレルギー科クリニック、街かどのクリニック、HAPPINESS館クリニック

○その他の医療機関で接種する場合

医療機関にて、接種費用の全額をお支払いください。後日、保健センターに申請することで5,000円の給付が受けられます。
 ※申請方法 領収書(予防接種の内容がわかるもの)、予防接種済証、振込先がわかるものを持参し、保健センターにお越しください。

【助成回数】

1. 乾燥弱毒性水痘ワクチン(ビケン) 1回
2. 乾燥組み換え带状疱疹ワクチン(シングリックス) 2回

【申請期間】

予防接種を受けた日から1年以内
 ☎保健センター ☎292-5505