

子育て世帯の
負担軽減

子どもインフルエンザ予防接種の 費用を一部助成します

対象者 接種日に本市に住民票がある方で、生後6か月以上18歳以下の方
対象接種期間 令和4年1月31日までに接種したインフルエンザ予防接種
対象接種費用 接種1回当たり1,000円以上の自己負担がある場合

申請窓口

健康長寿課健康推進係・各支所窓口係
 ※窓口での申請が難しい場合は問い合わせください。

申請時必要書類等

- 申請書
- 口座番号がわかるもの(通帳のコピーなど)
- 領収書 ※インフルエンザ予防接種費用であることがわからない場合は、別途インフルエンザ予防接種済証などが必要です。

助成金額

1,000円/接種1回(1人2回まで)
 ※申請後、指定の口座に振り込みます。
 ※接種を2回予定している方は、必ず2回目の接種後に申請してください。

申請期限

令和4年3月31日(木)

健康長寿課 健康推進係
 ☎お太助フォン 42-5633

令和3年度標語

189(いちはやく)

「だれか」じゃなくて「あなた」から

相談窓口

子育ては思い通りにならないことも多く、不安や悩みは誰にでもあります。
 つらい気持ちをひとりで抱え込まず、周囲の方や相談機関に相談してください。

- 児童相談所 相談専用ダイヤル ☎0120-189-783
- 子育て支援センター(子育て支援課 児童福祉係) ☎お太助フォン47-1283
- こども発達支援センター(未就学児のみ対象) ☎お太助フォン47-4151
- 健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン42-5633
- 広島県西部こども家庭センター ☎082-254-0381

児童虐待かもと思ったらすぐに連絡してください

虐待に関する
情報提供

児童相談虐待対応ダイヤル ☎189(無料)

お住まいの地域の児童相談所につながります。
 匿名での相談も可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

子育て支援課 児童福祉係 ☎お太助フォン47-1283

生活習慣の見直し

やってみよう! 健康 チャレンジ



健康いいカラダ



START

1

用紙をもらう

記録票は健康長寿課健康推進係に用意しています。 ※市ホームページからもダウンロードできます。



取り組む項目

食生活

- ・毎日朝食を食べる
- ・減塩を心掛ける
- ・野菜をいっぱい食べる

お口の健康

- ・1日1回は5分以上歯を磨く
- ・口の体操をする

運動

- ・ちよトレ(ちょっとしたトレーニング)
- ・ラジオ体操
- ・ウォーキング

対象

本市在住で20歳以上の方

用紙提出期限

令和4年2月末

2

10月から1月の間で60日間(2か月)、健康チャレンジに取り組む期間を決める。

GOAL!

4

記録票を健康長寿課健康推進係に提出。

記録票を提出

参加賞
プレゼント!



詳細は
こちら!!

3

取り組む項目を決めて実行

上記の「食生活」「お口の健康」「運動」の中から1ずつ選び、記録票に記入する。

続けて
できない日があってもOK!

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

健康教室 ~「健康とどけ隊」が皆さんの地域に健康をお届けします~

病気の予防や健康の保持増進、フレイル予防を目的に、管理栄養士・保健師等が地域に出向いて健康ミニ講座を行います。



対象者	本市在住で65歳以上の方 ※1グループ5人以上
内容	<ul style="list-style-type: none"> ■ 体組成測定 体重・筋肉量・骨格筋量・体脂肪率など ■ 健康ミニ講座 ※1年間で1回のみ利用できます。 ※開催場所は申込者が確保してください。

健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633