



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

高齢者インフルエンザのお知らせ

～ インフルエンザ予防のため、予防接種を受けましょう ～

- 対象者** 行方市にお住まいの65歳（接種日現在）以上で、接種を希望される方。
※昭和21年10月～昭和22年1月生まれの方は、65歳の誕生日以降に接種してください。
- 接種期間** 平成23年10月1日～平成24年1月31日
- 接種方法** 平成24年1月31日で65歳以上の方には、個人通知を郵送いたします。
予防接種を希望される方は、通知をよく読んだ上で、同封の「インフルエンザ予防接種予診票」を記入し医療機関で受けてください。
- 実施場所** 県内の医療機関で受けられます。なるべくかかりつけの医療機関で受けましょう。接種を受けるときは、事前に医療機関にお問い合わせください。
- 公費負担金** 2,100円（超える金額については個人負担となります。）
- 持ち物** 保険証・インフルエンザ予診票
- 問合せ先** 健康増進課（北浦保健センター） ☎ 0291-34-6200

8/31(水)放送、フジテレビ『ニュース JAPAN』でも紹介されました！



本気でやせたい人のための

行方市スマートダイエット教室



- ◇期 日：11/22・11/29・12/6・12/20
1/10・1/24・1/31・2/7
火曜日 全8回 9:30～11:30
- ◇場 所：行方市 北浦保健センター
- ◇参加費：3,300円（テキスト代、血液検査代を含む）
- ◇定 員：30名（全日程参加できる方を優先します）
- ◇対 象：行方市在住の方で
BMIが25以上の35～64歳の方

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

※治療中の方は、主治医の許可が必要です

周囲の人に「やせたね」と言われた♪

今まで食べ過ぎていたことに気付いた！

H22年度
スマートダイエット教室の実績

体 重：約 **5.4 kg** 減
 復 囲：約 **6.3 cm** 減
 体脂肪率：約 **4.7 %** 減

【お申込・問合せ】 行方市健康増進課（北浦保健センター）
 締切 **10月31日（月）** TEL0291-34-6200 平日9時～17時