

予防接種はお済みですか？

予防接種の費用助成期間が令和8年3月31日までとなっているものがありますのでご注意ください。

①麻しん風しん予防接種

接種対象者は下記のとおりです。

特に、第2期のお子様への費用助成は令和8年3月31日までとなりますのでよろしくお願いいたします。（それ以降は全額自己負担）

- ・第1期・・・満1歳のお子様
- ・第2期・・・小学校就学前の1年間（幼稚園年長児）



②二種混合予防接種

接種対象者は小学6年生（11歳以上13歳未満）です。

対象となる方には、令和7年4月に予診票等をお送りしています。まだ接種をされていない方は早めに受けてください。

（問）保健福祉課 ☎ 54・1335）

～できることから健康づくりをはじめてみませんか？～ 今より少しでも多くからだを動かしてみましょう！

①歩こう！動こう！

毎日60分の身体活動が推奨されています。



毎日8,000歩以上が目安です。

②運動を取り入れよう！

1週間に60分以上の運動を取り入れるとさらによいです。



運動を楽しんで習慣にしましょう。

③筋力を高めよう！

運動の中に週2～3回の筋トレを取り入れよう。



自宅での自重トレーニング（スクワットなど）はいかがですか？

④座りっぱなしを避けよう！

例えば30分ごとに座りっぱなしの状態をブレイク（中断）しましょう。



長時間の座りっぱなしにならないように注意し、少しでもからだを動かしましょう。

できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。



運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。



アプリを活用して生活習慣の見直しに チャレンジしてみませんか？

「ふくしま健民アプリ」は、毎日の歩数や自分の健康に関する取り組みを記録してポイントを獲得することができます。詳しくは公式HPをご覧ください。

出典：厚生労働省「アクティブガイド」健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023