帯状疱疹（ほうしん）のワクチン接種はお済みですか？

問い合わせ　健康づくり課

定期接種（国が定めた接種）

接種できる医療機関など詳しくは4月上旬に送った「令和8年度高齢者帯状疱疹予防接種接種券」を見てください。接種券がない人は健康づくり課に連絡してください。

対　象　次のどちらかに当てはまる人

●今年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる

●接種日に60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがあり、日常生活がほとんど不可能である

費　用　どちらかを選んで接種

●組換えワクチン＝1回11,000円（2回接種）

●生ワクチン＝4,600円

※生活保護受給者・住民税非課税世帯の人は費用が無料です。確認書類を医療機関に提示してください。

接種期間　令和9年3月31日㈫まで

※組換えワクチンを希望する人は1月末までに1回目の接種を受けてください。

※期間を過ぎると、定期接種対象外となり、全額自己負担となります。

任意接種※今年度に限り助成あり

令和8年度に限り、令和9年度～令和11年度に定期接種の対象となる人も定期接種と同じ自己負担額で接種できます。

対　象　今年度に67～69歳、72～74歳、77～79歳、82～84歳、87～89歳、92～94歳、97～99歳になる人

費　用　定期接種と同じ

接種期間　令和9年3月31日㈫まで

※組換えワクチンを希望する人は1月末までに1回目の接種を受けてください。

申し込み　健康づくり課に電話または町公式ホームページの申し込みフォームから※接種券などが届くまでに2週間程度かかります。

その他

●令和7年度中に、任意接種を受けた65歳以上の人は、助成の対象となる場合があります。まだ手続きをしていない人は健康づくり課に問い合わせてください。

●今年度中に接種を完了または費用の助成を受けた人は、定期接種の対象年齢に達しても対象外となります。

おかがき健康ポイント事業への応募を忘れずに！

「ふくおか健康ポイントアプリ」を使った取り組みを実施しています。歩いたり健診を受けたりして貯めたポイントで、2千円分のデジタルギフトが当たる抽選に応募できます。今からでも参加できますので、ポイントを貯めたら忘れずに応募しましょう。詳しくは町公式ホームページを見てください。

対　象　応募時に町内に住み、令和9年3月31日時点で19歳以上の人

応募方法　令和9年1月31日㈯までにふくおか健康ポイントアプリ内のキャンペーン応募画面から

問い合わせ　健康づくり課

アプリ以外の参加方法など気軽に問い合わせてください

岡垣町の相続お悩み相談室　あなたの「困った」を当事務所がサポートします

こんなことでお困りではないですか？

相続手続き

●相続の手続きはなにから始めたらいいんだろう…
●手続きが難しすぎてわからない…

遺言書作成

●家族のために遺言書を作成したい
●お世話になったあの人に遺産をあげたい

ご質問・ご相談はお気軽に下記までお問い合わせください。

☎ 093-701-4004　なるとみ行政書士事務所

受付時間 9：00～18：00 定休日：土日祝（事前予約で対応可能です）　〒811-4203　岡垣町内浦1065　長源寺境内

（直通）080-4670-9625
FAX 093-701-4005
URL　https://narutomi-gyosei.com
Mail　otera@narutomi-gyosei.com



岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

※掲載している情報は広報発行時点での情報です。
各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。

入浴時は ヒートショック にご用心

問い合わせ　健康づくり課

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化で血圧が大きく変動することが原因で起こります。冬場の入浴時に起こりやすく、ヒートショックによる年間死亡事故の約8割が11月から4月にかけて発生しています。特に後期高齢者に多く、男女比では男性の方が多くなっています。

予防のポイント

- ●入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- ●お風呂の温度は41度以下で、入浴時間は10分以内にする
- ●浴槽から出るときはゆっくり立ち上がる
- ●飲酒後や食後すぐの入浴は避ける

▲県ホームページ

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条　第5条　たばこの与える害を理解し、禁煙・分煙しよう



「たばこをやめたいけれど、なかなかやめられない」。そんな人も多いのではないでしょうか。禁煙がもたらすメリットを知り、一歩を踏み出してみませんか。

問い合わせ　健康づくり課

■禁煙するタイミングは「今」

長年たばこを吸ってきたからといって、禁煙を始めるのに遅すぎるということはありません。年齢や性別、現在の持病の有無に関わらず、禁煙は全ての人に速やかに健康改善の効果をもたらすことが明らかになっています。そのため、「思い立った今」がまさに一番のやめ時です。

■日常生活で実感できるうれしい変化

禁煙することで、病気の予防だけでなく、日常生活で実感できるさまざまなうれしい変化があります。顔色や胃の調子、朝の目覚めが改善されるほか、たばこの煙や臭いを巡る周囲の人とのトラブルが減るなどの良い影響をもたらします。また、禁煙を達成した経験は、自分への自信につながります。

ヘルシークッキング

No. 413　～材料2つで簡単！～

はちみつきなこ棒

監修　岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）

きな粉は、植物性たんぱく質が豊富で、筋肉や骨づくりをサポートします。※蜂蜜を使用しているため、1歳未満の乳児には与えないでください。

5人分の材料

●蜂蜜55g ●きな粉50g ●きな粉（まぶす用）大さじ3



1人分の主な栄養価

エネルギー98kcal、たんぱく質5.0g、脂質3.5g

作り方

①耐熱容器に蜂蜜を入れ、レンジ（600W）で30秒加熱する。
②レンジから容器を取り出したらきな粉を加え、粉っぽさがなくなり、ひとまとまりになるまでゴムベラでよく混ぜる。
③クッキングシートを敷いたまな板の上に②を乗せ、直径1cmの棒状に伸ばし、3cmの長さに切る。
④きな粉を全体にまぶす。

月々定額 新車生活ならすべてコミコミ
もうすぐ車検の方！　中古車を探している方！
今話題のマイカーリースをオススメします！
(有)宮崎自動車 ホームページ http://miyazaki-j.com/
遠賀町別府3473-3 TEL.093-293-3333

スズキセニアカー
電気で動きます。
手軽に操作できます。
歩道を通行します。
運転免許は必要ありません。
日本製
(有)宮崎自動車 ホームページ http://miyazaki-j.com/
遠賀町別府3473-3 TEL.093-293-3333

広告内容に関しては、広告主に直接お問い合わせください。