

高齢者
対象

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症定期予防接種

対象 65歳以上の人または60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいのある人（身体障害者手帳1級に相当する人）

接種できる期間 10月1日(木)～令和9年3月31日(水)

接種回数 各1回

費用

●インフルエンザ 1,500円

●新型コロナウイルス感染症 7,800円

※住民税非課税世帯の人または生活保護受給者は、次のいずれかの書類を提示すると無料になります。書類がない人は事前に健康づくり課で手続きをしてください。

- ①生活保護証明書類（診療依頼書）
- ②後期高齢者医療資格確認書（区Ⅰ・Ⅱのみ該当）
- ③介護保険負担限度額認定証
- ④介護保険特定負担限度額認定証
- ⑤介護保険料額決定通知書（所得段階1～3のみ該当）
- ⑥「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進並びに永住帰国した中国残留邦人等及び特定配偶者の自立の支援に関する法律」に基づく本人確認証

※①、②はオンライン資格確認等システムを導入している医療機関に限り、マイナ保険証でも確認できます。

その他 使用を予定していた「高用量インフルエンザHAワクチン」は、供給が困難なため、引き続き通常のワクチンのみを使用します。

接種できる町内の医療機関※要予約

医療機関名	電話番号
いまづ内科消化器科クリニック	283-0099
いわくまハートクリニック ※インフルエンザの予防接種のみ	701-6037
うらべ内科クリニック	282-0127
遠賀中間医師会おかがき病院	282-0181
加藤医院	282-0003
公園通りクリニック	282-0224
柴山クリニック	282-0091
白石龍クリニック	283-0101
田中ひろし小児内科医院	283-1640
ひぐち耳鼻咽喉科	281-3341
ふじた医院	283-3211
やまがたクリニック	281-5152
吉村整形外科クリニック	282-2500

問い合わせ 健康づくり課

子ども
対象

インフルエンザ予防接種の費用を助成します

対象者には9月末までに助成券を送ります。注意事項など、詳しくは町公式ホームページまたは助成券を確認してください。

対象 町内に住み、予防接種を受けるときに1歳～中学生の人



助成回数

●12歳以下＝2回まで

●13歳以上＝1回まで

使用期間 10月1日(木)～令和9年2月28日(日)

助成金額 1回あたり上限2千円

問い合わせ こども家庭センター



岡垣町の相続・遺言・終活のご相談なら まちかど司法書士事務所へ。

相続

不動産登記 遺産承継

遺言

終活相談 成年後見



初回相談
出張相談 無料

～お困りごとはありませんか？～
まちの司法書士がていねいに
サポートいたします。
お気軽にご相談ください。



司法書士
兼アドバイザー
社川 瑛輔

まちかど
司法書士事務所

遠賀郡岡垣町東高倉1-10-1
093-282-4815

ホームページ



LINE



まちかど司法書士事務所 検索
福岡県司法書士会所属：第2271号

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

専門医の話が聞ける **健康づくり講演会**

おかがき健康
ポイント事業
対象

講演会に参加して、日頃の生活習慣を見直してみませんか。

ところ いこいの里

費用 無料

申し込み 開催日の3日前までに健康づくり課に電話または町公式ホームページから

問い合わせ 健康づくり課

**血尿と言われたら?尿潜血と肉眼的血尿について**

と き 11月25日(水) 10:00～11:00

講 師 遠賀中間医師会おんが病院 一倉晴彦先生

**血圧管理で安心生活! ～血圧ってなぜ高いといけ
ないの?血圧のモヤモヤ、解消しましょう!～**

と き 12月3日(木) 14:00～15:00

講 師 遠賀中間医師会おんが病院 吉田哲郎先生

**進めよう!岡垣町の
健康づくり 10 カ条**

町では住民が特に取り組むべき健康づくりのテーマを 10 カ条にまとめ、推進しています。今回は、身近で毎日の健康に深く関わる「お酒」と「睡眠」について紹介します。

問い合わせ 健康づくり課

**第6条 過度なお酒の摂取は控え、
休肝日をつくろう**

お酒の飲み過ぎが続くと、肝臓に負担がかかるだけでなく、生活習慣病や睡眠の質の低下など、さまざまな健康問題につながります。飲酒の習慣がある人は、純アルコール量1日20g以下を目安にしましょう。また、肝臓を休ませるためにも、週に2日程度はお酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。この機会に、お酒との付き合い方を見直してみませんか。

純アルコール量 20g の目安

ビール



500ml

ワイン



200ml

日本酒



180ml

焼酎



100ml

ウイスキー



60ml

酎ハイ



350ml

**第8条 十分な睡眠をとり、
疲れをとろう**

睡眠は、心と体の疲れを回復させ、健康を維持するために欠かせない大切な時間です。睡眠不足が続くと、日中の眠気や集中力・免疫力の低下につながり、気分が不安定になったり、生活習慣病のリスクが増加したりします。良質な睡眠をとり、心身のバランスを整え、健やかな毎日を過ごしましょう。

【良質な睡眠をとるためのポイント】

- 朝は日光を浴びる
- 日中に適度な運動をする
- 寝る前はリラックスする時間をつくる
- 就寝の1～2時間前にぬるめのお湯で入浴する

【睡眠の質を下げる生活習慣】

- 寝る直前のスマートフォン・パソコンの使用
- 就寝前のカフェイン摂取(コーヒー・お茶など)
- 夜遅い時間の食事や飲酒

**ヘルシー
クッキング****No. 411 ～酸味と甘味がちょうど良い～
甘酒とヨーグルトのゼリー**

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

2人分の材料

- 甘酒 70cc ●プレーンヨーグルト 50g
- 水 30cc ●粉寒天 小さじ 1/3 ●砂糖 小さじ 2強 ●ブルーベリー 20g

**1人分の主な栄養価**

エネルギー67kcal、脂質0.8g、たんぱく質1.5g

作り方

- ①鍋に粉寒天と水を入れ、よく混ぜる。
- ②中火で混ぜながら溶かし、煮立ったら火を弱めて砂糖を加える。
- ③ぐつぐつするまで煮立ったら火を止めて、甘酒と滑らかにしたプレーンヨーグルトを混ぜ合わせる。
- ④器に注ぎ分け、ブルーベリーを乗せて冷やし固める。

ヨーグルトに含まれる乳酸菌などは、腸内環境を整え、便通改善や免疫力向上に効果的です。