

うべコロナニュース

Ube Coronavirus News

発行年月日：令和2年10月10日 発行：宇部市

第19号

今年ことしの冬ふゆに向けて、季節性インフルエンザと新型しんがたコロナウイルス感染症かんせんしょうの感染拡大防止かんせんかくだいぼうしをしっかりと！



なぜ今年ことしはとくに予防よぼうが必要ひつようなの？

季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、
・流行りゅうこうが重なることが心配しんぱいされています
・症状しょうじょうの区別くべつがつきにくいです



希望きぼうする方は、
お早めはやに！

季節性インフルエンザワクチンの接種時期せつしゅじきについて

10月1日から	・65歳以上の人 ・60歳から65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器に重い症状のある人など これらの人は、自己負担1,490円で接種できます。
10月26日から	・医療従事者、65歳未満で基礎疾患のある人、妊娠している人、 ・生後6か月から小学校2年生まで それ以外の人でも接種できます。

令和2年度インフルエンザ予防接種費用の助成について

対象となる人	生後6か月～小学校6年生	中学校1年生～高校3年生相当年齢
回数	2回まで	1回のみ
助成費用	全額	4,000円
助成期限	令和3年2月28日まで	令和3年2月27日まで
問い合わせ先	山口県 健康増進課 ☎ 083-933-2956	宇部市 健康増進課 ☎ 31-1777 FAX 35-6533

問い合わせ：宇部市広報広聴課 TEL 34-8123 FAX 22-6063

コロナに負けない 個人でできる健康づくり

家で過ごす時間が増えて、運動不足になっていませんか？運動不足になると、筋力が落ちて転びやすくなる、高血圧・糖尿病などの持病の悪化、免疫力の低下、こころの病気、認知機能の低下をまねきます。

はつらつ健幸ポイントに参加しませんか？

歩いて

ある ころ か
「歩く」効果

- 5000歩/日(うち早歩き7.5分)
認知症を予防・改善
- 7000歩/日(うち早歩き15分)
がんを予防
- 8000歩/日(うち早歩き20分)
生活習慣病を予防・改善

貯めて

- 歩数ポイント
- 測定ポイント
- 維持・改善ポイント
- けんしんポイント



もらおう

けいひんこうかん
景品交換

貯まったポイントはQUOカード・図書カード・JCBギフトカードのいずれかひとつと交換



ねんさいだい
年最大
えんそうどう
5,000円相当

たいしょう 対象	さいいじょう しな い ざいじゅう つうきん ひと 20歳以上で、市内に在住または通勤する人
しょうきき 使用機器	かつどうりょうけい けいそく ①活動量計または②スマートフォンアプリで計測
ねんかいひ 年会費	かつどうりょうけい えん えん ①活動量計コース 1,000円/②アプリコース 500円
もうしこみほうほう 申込方法	かつどうりょうけい さんかもうしこみしょ ウェブ ウェブ ①活動量計コース 参加申込書またはWEB②アプリコース WEB

※参加申込書は、ふれあいセンターや保健センターに設置のほか、市ホームページに掲載しています。

※WEBから申込みの場合はURLまたは二次元コードからサイトに

アクセスし、お申込ください。URL <https://www.karadakarute.jp/city-ube/>
問い合わせ先 宇部市健康増進課 ☎31-1777 FAX35-6533



申込み
二次元コード

医療関係者への感謝と応援のメッセージなどを募集中!

新型コロナウイルス感染の危険にさらされながら最前線で働く医療従事者に対し、たくさんの感謝と応援のメッセージ、イラストをいただきました。



みなさま よ
皆様からお寄せいただいたメッセージは、
ちくじしょうかい おうぼ ま
逐次紹介していきますので、ご応募お待ち
しております。



うべし
宇部市ホームページ