

# 保健センターだより

令和4年7月発行

第71号

編集と発行  
白河市中央保健センター（健康増進課）

〒961-0054 白河市北中川原 313  
電話 0248-27-2112 FAX0248-24-5525

【市ホームページ】  
<http://www.city.shirakawa.fukushima.jp/>  
【電子メール】  
kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp

## 新型コロナウイルスワクチン接種情報



### ◇4回目接種について

令和4年5月31日から4回目接種を開始しております。接種対象者については前回までの接種と異なり、60歳未満の方については、基礎疾患を有する方などに限定されています。

そのため、3回目を接種した12歳以上60歳未満の方を対象に、基礎疾患等を把握するための調査を実施しておりますので、期限までに回答くださるようお願いします。

なお、接種対象者となった方には、後日4回目接種に必要な接種券等をお送りします。

#### 【4回目接種の対象者】

- (1) 60歳以上の方
- (2) 18歳以上の方で、基礎疾患を有する方
- (3) 18歳以上の方で、重症化するリスクが高いと医師が認める方



### ◇3回目の集団接種について

4回目の集団接種開始に併せて、18歳以上で3回目接種を集団接種で希望する方についても実施しています。

3回目の集団接種を希望する場合は市コールセンターに、12歳以上で個別接種を希望する場合は個別実施医療機関にご連絡ください。

※集団接種については、当分の間モデルナ社製ワクチンの使用を予定しているため、18歳以上の方のみ対象となります。

#### 【お問い合わせ先】

新型コロナワクチン接種コールセンター

☎0120-567-343

対応時間 午前9時～午後5時 ※平日のみ

#### 【個別接種の方】

個別接種実施医療機関



## くち お口の健康を守りましょう

お口の健康は、食べることの栄養面だけではなく、全身の健康とも深く関わります。

お口のケアが十分でないと、歯周病やむし歯によって噛みにくくなり、毎日の食事が十分に食べられなければ低栄養状態になります。また、噛みしめる力が入らないと踏ん張る力が出にくいため、転倒する危険性が高まります。さらに歯周病により、細菌が肺に入ると肺炎を引き起こし、糖尿病や心筋梗塞などの病気のリスクが高まります。

元気な日々を過ごすためにも、日頃からお口の健康に気を付けましょう。

### お口の健康ワンポイント



- 定期的に歯科検診を受けましょう。  
→かかりつけの歯医者さんを持ち、自覚症状がなくても3か月～半年に1度は検診を受けましょう。  
(受診頻度はかかりつけの歯医者さんに相談しましょう。)
- お口の運動を習慣にしましょう。  
→早口言葉やパタカラ体操、唾液腺マッサージなどがおすすめです。
- 正しいお口の手入れをしましょう。  
→歯磨きやお手入れをしっかりとすることで、虫歯や歯周病を防ぎます。

#### 【パタカラ体操】



## <白河市 QOL 向上プロジェクト 事務局からのご報告>

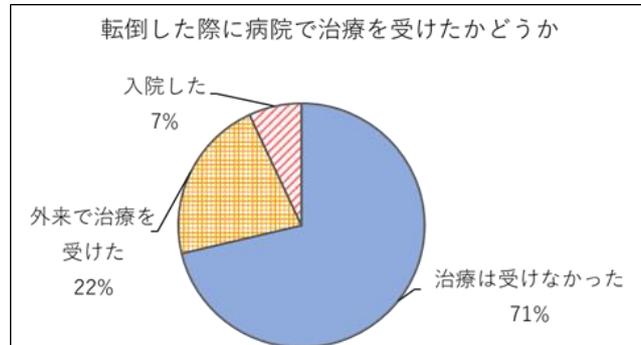
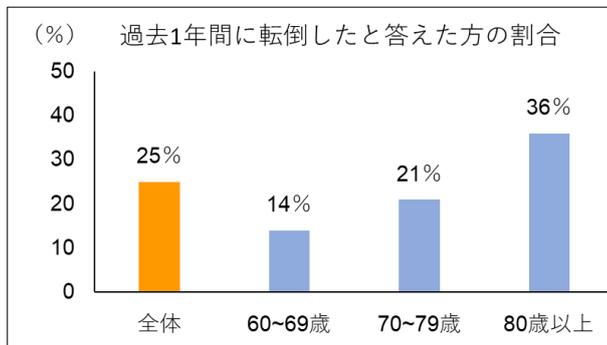
本市では、市民の皆さまが生涯にわたり健康的な生活が送れることを目標に白河総合診療アカデミーと共働して、「白河 QOL プロジェクト事業」を実施しております。QOLとは Quality of Life（生活の質）の頭文字で、高齢になっても良い QOL を維持していただくことが目的です。令和 3 年は、白河市に在住する 60 歳以上の 10,409 名の方に健康上の問題や運動機能に関する調査票を配布し、約 6,400 名の方からご回答いただきました。今回は転倒についての調査結果をご報告します。



### ◇転倒に注意しましょう

転倒は誰にとってもおこり得る身近なアクシデントです。転倒によって骨折や、けがをすると生活に支障をきたすこととなります。また、転倒してしまったことへのショックからご自身の体力に自信がなくなり、外出がおっくうになってしまうなど、二次的な影響も大きいことが知られています。転倒をきっかけに急激に体力が低下してしまうこともしばしば見受けられます。

今回調査に協力してくださった方のうち、25%（4 人に 1 人）の方が転倒していることが分かりました。また、転倒した方のうちで外来または入院して治療を要した方は 30%近くおられました。



「たかが転倒、されど転倒」です。実は、転倒の多くは自宅の中で発生します。**自宅をきれいに整理し、安全に歩けるようにすることが転倒予防になることは科学的にも明らかになっていますので、ぜひ心がけてみましょう。**

<白河 QOL 向上プロジェクト事務局>

白河厚生総合病院内 福島県立医科大学 白河総合診療アカデミー

## 「わたしの推し本コンテスト」投票開始しました！！

「この本から勇気をももらった！」「読むと元気になる！！」など、皆さんの推し本（おすすめの本）を募集するコンテストを実施します。あなたのおすすめの本をぜひ投票してください。

市内の中央保健センター、各図書館に投票用紙、投票箱を設置しています。

こちらの QR コードからも投票できます。

↓ グーグルフォーム

↓ ホームページ

「この本から勇気をももらった！」 「この本が読んだら元気になった！」 「読むと元気になる！」 「生きる勇気や希望」をもたらした本

「わたしの推し本」(おすすめの本)を募集します！！  
本のジャンルはなんでもOK。あなたの推し本を教えてください！！  
投票結果は、市のホームページ、広報、図書館等で紹介します。

①か②の方法で投票できます！

① **「わたしの推し本」投票用紙**

名前(姓)はニックネーム	性別	男	女
年代 (必須)	小学生・中学生・高校生		
わたしの推し本 (おすすめの本) タイトル	1. 小説・2. 漫画・3. 図鑑・4. 絵本・5. 雑誌・6. その他		
所属 (任意)	投票用紙		
おすすめポイント	※「至らぬモノ」(FOOD)で募集を募集。など (必須)		



【お問い合わせ先】

白河中央保健センター（健康増進課）成人健康係 ☎0248-27-2114