

お知らせ

トピックス

ラウンジ

リぶらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの
情報館

休日当番医・
無料相談ほか

美と健康

コミネス

市長の
手控え帖

■高齢者のインフルエンザ予防接種

インフルエンザはウイルスによって発症し、その症状は突然の高熱・関節痛など、普通の風邪と比べて全身症状が強いのが特徴です。重症化すると、体力のない高齢者などは生命に関わることがありますので、早めにかかりつけの医療機関で予防接種を受けましょう。



市では、以下の対象者に接種費用の一部を助成します。予防接種は本人が希望する場合のみ行うもので、接種回数は1回です。

●対象

市内に住民登録がある方で、①または②に該当する方



- ①接種当日65歳以上
- ②接種当日60歳から64歳で「心臓・腎臓・呼吸器に機能障がいがある方」または「ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能障がいがある方」（いずれも障がいの程度が身体障がい者手帳1級に相当する方）

●実施期間 10月15日(月)～12月28日(金)
※医療機関に予約が必要です。

●料金 1,200円
※県外で接種する場合、接種前に手続きが必要です。必ず健康増進課にお問い合わせください。後日、3,000円を限度に助成します。接種後に申し出た場合は助成が受けられませんので、ご注意ください。

※対象①または②に該当する方で、生活保護世帯の方は無料です。

●持参する物

健康保険証または後期高齢者医療被保険者証
対象②に該当する方は、身体障がい者手帳
※予診票は、各医療機関にあります。

■こころの健康相談

眠れない・イライラする・生きていくのがつらいなど、心の悩みをお持ちの方や、ひきこもりの本人・家族を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。

また、電話相談も随時受け付けています。

- 日にち 11月5日(月)
- 受付時間 午後0時45分～1時15分 ※要予約
- 会場 南湖こころのクリニック（関辺）
- 申込先 健康増進課 ☎2114

■心の健康づくり講演会

『～こころとからだを癒やす～笑いの力』

「たくさん笑ったら、気持ちがスッキリして元気になった！」という経験は、誰にでもあるはずです。「笑い」を大いに活用しましょう！

- 日にち 10月26日(金)
- 時間 ▷受付 午後1時～1時20分
▷講演 午後1時30分～3時
- 会場 中央保健センター（北中川原）
- 講師 福島県立医科大学医学部疫学講座
主任教授・医師 大平哲也氏
- 定員 100人 ※先着順
- 申し込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎2114
【健康マイレージ対象】300ポイント

■10月は「乳がん月間」です

～2年に1度の検診受診と月に1度の自己検診！～

がん情報サービス「2013統計」によると、乳がんにかかる女性は年々増加し、11人に1人が乳がんにかかるとされています。特に、40歳前後を境に乳がんにかかる危険性が高くなるため、40歳を過ぎたら、自覚症状がなくても2年に1度は乳がん検診を受けることが大切です。

また、月に1回は自己触診をして、異常がないかを調べましょう。乳房のしこり・乳頭からの分泌物・乳房の痛みなどの自覚症状がある方は、年齢に関係なく早めに医療機関を受診してください。

《乳がん検診を実施しています》

40歳以上で昨年受診していない方は、ぜひ受診しましょう。

- ▷集団検診 2月5日(火)まで
- ▷個別検診 2月28日(木)まで

【健康マイレージ対象】200ポイント



11月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
6日(火)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
7日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
12日(月)	13:30～	中央保健センター	71歳以上
16日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上
21日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上

【健康マイレージ対象】300ポイント