

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

ヨリミチ
(高校生執筆)

高齢者サロン

休日当番医・
無料相談ほか

市長の
手控え帖

■インフルエンザを予防しましょう

《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特徴があります。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、次の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(火)～12月27日(金)

※医療機関に予約が必要です。

●料金 1,200円

※県外や指定医療機関以外で接種する場合は、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。

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に該当する生活保護世帯の方は、無料です。直接医療機関にお申し込みください。

●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、各指定医療機関にあります。

《中学3年生のインフルエンザ予防接種》

中学3年生を対象に、11月からインフルエンザ予防接種の一部費用助成が始まります。

詳しくは、各中学校を通してお知らせを配布しますので、ご確認ください。

■いきいき健康チャレンジ相談会の会場変更

9月号に掲載した、10月25日(金)に開催する「いきいき健康チャレンジ」の会場が変更になります。

【変更前】表郷公民館

【変更後】表郷保健センター

■心の健康づくり講演会

現代社会でストレスは避けて通れないものです。ストレスと上手に付き合い、ストレスを軽減するコツを生活に取り入れる方法などを紹介します。



●日にち 10月29日(火)

●時間 午後1時30分～3時
(受付開始は午後1時)

●会場 中央保健センター（北中川原）

●講師 東北福祉大学総合福祉学部福祉心理学科
教授 渡部 純夫氏

●参加料 無料 ※事前に申し込みが必要です。

●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】200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！～

乳がんにかかる女性は年々増加しており、がん情報サービス（2014年データ）によると、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・乳頭からの分泌液・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 1月7日(火)・8日(水)・20日(月)

▷個別検診 2月29日(土)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)	9:30～	東保健センター	40歳以上
12日(火)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
18日(月)	13:30～	中央保健センター	75歳以上
20日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
22日(金)	9:30～	表郷公民館	40歳以上

【健康マイレージ対象】200ポイント