

☎本庁舎健康増進課(中央保健センター)☎⑦2112
各庁舎市民福祉課 表郷☎③2114 大信☎⑥2114 東☎④2116

■10月1日より「高齢者へのインフルエンザワクチン接種」及び「新型インフルエンザワクチン接種」が始まります

今年のインフルエンザワクチンは、新型(A/H1N1)・季節性(A/H3N2及びB型)の3つの株が混合された3価ワクチンになります《希望により新型(A/H1N1)1価ワクチンの接種も可能です》

費用助成対象者及び助成手続き、指定医療機関などの詳細については、広報白河10月1日号に掲載しますのでご覧ください。

■日本脳炎の予防接種が再開されました

- ①「第1期(1回目、2回目、追加)」の3回の接種を受けていない、「3歳から7歳6か月未満」及び「9歳から13歳未満」のお子さんは、希望すれば「第1期」の不足分(1回～3回)の接種を受けることができます。
- ②「第1期(1回目、2回目、追加)」の3回接種を

すでに受けている、「9歳から13歳未満」のお子さんは、希望すれば「第2期」の接種を受けることができます。

詳しくは、本庁舎健康増進課☎⑦2112までお問い合わせください。

■9月は「健康増進普及月間」です

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命をのばしましょう!～」

糖尿病、高血圧、心臓病、脳卒中に代表される生活習慣病の予防は、将来寝たきりにならない状態で生活できる期間「健康寿命」の延伸を図っていくうえで、重要となります。生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連しています。ぜひこの機会に、運動習慣の定着や食生活の改善など、生活習慣を見直してみましよう。

～健康な体は毎日の食事から!

食生活をもう一度見直してみましよう～

- 1日3食、バランスよく食べましよう
- よくかんで食事は腹八分目、お酒はほどほどに
- 脂っこい料理と塩分はなるべく控えましよう
- 間食は控えましよう

■10月の健康相談会等のお知らせ

市では、成人の方を対象に「健康相談」を行っています。お気軽にご相談ください。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

月 日	開始時間	白河地域会場
4日(月)	13:30～	道場町会館
5日(火)	9:30～	丸の内会館
14日(木)	13:30～	搦目山集会所
20日(水)	9:00～	中央保健センター

月 日	開始時間	大信地域会場
1日(金)	9:30～	大信保健センター

月 日	時間	表郷地域会場
4日(月)	9:30～	表郷保健センター
	13:30～	竹ノ内集落センター
19日(火)	9:30～	上願ふれあいセンター
26日(火)	9:30～	内松集会所
27日(水)	9:30～	高木集会所

月 日	時間	東地域会場
27日(水)	10:00～	蕪内公民館
29日(金)	10:00～	大竹公民館
	13:30～	石原公民館

急病患者のための制度です。必ず「しらかわ救急情報センター」(☎③9909)へ電話で確認してからお出掛けください。▶診察時間 ○歯科/午前10時～午後4時 ○小児科、内科・外科/午前9時～午後5時

小児科	病・医院名	住所	電話番号
3日(日)	樋口小児クリニック	矢吹町大久保	④2040
10日(日)	みうら小児クリニック	石阿弥陀	⑧1001
11日(祝)	わたなべ子どもクリニック	老久保	⑩2166
17日(日)	おかざきクリニック	新白河	⑬2551
24日(日)	岡崎小児科内科医院	結城	⑮7811
31日(日)	関 医 院	横 町	⑲3003

内科・外科	病・医院名	住所	電話番号
3日(日)	緑が丘さくら診療所	東深仁井田	⑳1555
10日(日)	吉田外科医院	年貢町	㉑4033
11日(祝)	よこむら整形外科クリニック	老久保	㉒1455
17日(日)	ありがクリニック	北中川原	㉓1311
24日(日)	わたなべ内科医院	新白河	㉔1533
31日(日)	渡部医院	矢吹町文京町	㉕4111