

お知らせ

ラウンジ

りづらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの情報館

火災予防

高齢者サロン

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帖

## ■白河QOL（生活の質）向上プロジェクト 調査協力をお願い

市では、白河総合診療アカデミーと共同で、健康上の問題や運動機能に関する調査を実施しています。対象の方には、11月中に調査票を送付しますので、ご協力をお願いします。

### ●調査対象者

市内在住の次の①または②に該当する方

①令和2～4年度の調査で同意した方

②今年度内に60歳になる方

☎健康増進課成人健康係 ☎2114

## ■10月は「乳がん月間」

～2年に1度の検診受診と月に1度の自己検診！～

日本では、乳がんにかかる女性が年々増えていきます。特に40歳前後を境にかかる危険性が高くなるため、自覚症状がなくても2年に1度は乳がん検診を受けましょう。

また、月に1回は自己検診をして、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歳以上で昨年度受診していない方は、ぜひ受診しましょう。

●個別検診 令和6年2月29日(木)まで

☎健康増進課予防管理係 ☎2112



## ■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その家族を対象に、専門の医師による個別相談を行います。



ストレス状態が長く続くと、気持ち・身体・考え方にさまざまな変化が現れます。心の健康面で不安な方はご相談ください。

また、電話による相談も随時受け付けています。

●日時 11月20日(月)／午後0時45分から

※相談時間は、1人20分程度

●会場 南湖こころのクリニック（関辺）

●申し込み期限 11月10日(金) ※要予約

●申し込み先

健康増進課成人健康係 ☎2114

※右のQRコードからも申し込みできます。



## ■高齢者・小児・妊婦のインフルエンザ予防接種費用の一部助成

市では、対象となる方の予防接種費用の一部を助成します。



●対象 市内に住民登録がある方で、次のいずれかに該当する方

①接種当日に65歳以上

②接種当日に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

③生後6か月以上中学3年生以下の方または妊婦

※予防接種は本人が希望する場合のみ行い、助成回数は1回です。

●実施期間 10月1日(日)～令和6年1月31日(水)

※医療機関に予約が必要です。

●費用

▷対象①または②に該当する方 1,200円

▷対象③に該当する方 医療機関の定める費用から2,500円を差し引いた額

※県外で接種する場合は、接種前に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

◇対象③に該当する方は、母子健康手帳

※予診票は、各医療機関にあります。

☎健康増進課予防管理係 ☎2112

## 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
1日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
8日(水)		東保健センター	
10日(金)		表郷保健センター	
13日(月)	13:30～	中央保健センター	77歳以上
15日(水)		アナビススポーツプラザ	40～70歳

【健康ポイント事業】50ポイント 1回/月