

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、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、高齢者などは生命に関わることがあります。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(木)～12月28日(月)

※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

※予診票は、各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、10月15日(木)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。

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
4日(木)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
11日(木)	9:30～	東保健センター	40歳以上
16日(月)	13:30～	中央保健センター	75歳以上
18日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
20日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上

【健康マイレージ対象】200ポイント

心の健康づくり講演会



「眠りの講演会」を開催します。睡眠は心身の健康、生活の質に影響を与えます。また、うつ病や生活習慣病などとの関係も分かってきました。よい眠りのコツを知り、心と体の健康づくりをしましょう。

- 日時 10月27日(火) 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 福島大学 共生システム理工学類 教授 小山 純正氏
- 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！～

一生涯に乳がんにかかる女性は、9人に1人（国立がん研究センター がん登録・統計）とされています。特に40歳を過ぎたら、乳がん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ることが大切です。

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歳以上で昨年受診していない方は、ぜひ受診しましょう。

▷集団検診 1月15日(金)まで

▷個別検診 2月27日(土)まで

【健康マイレージ対象】200ポイント



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、ひきこもりの本人や家族の方を対象に専門の医師による個別相談を開催します。ストレス状態が長く続くと、気持ち・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。

- 日にち 11月9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）
- 申込期限 10月30日(金)
- 申込先 健康増進課 ☎2114

今、改善したい生活習慣

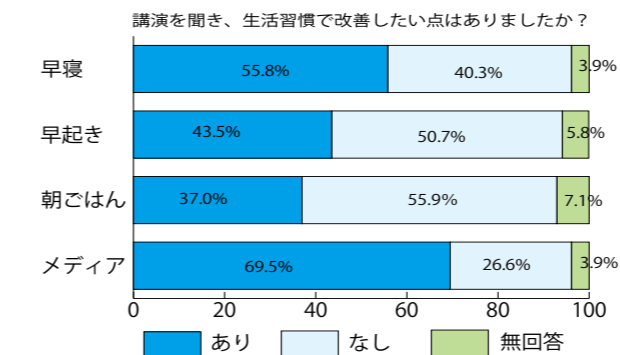
さまざまなメディアとの関わりが不可欠となっている中、子どもが受ける影響が懸念されています。そのため、市では妊娠期から子育て期までを対象としたメディアコントロールに新たに取り組んでいます。

メディアに触れる時間が長くなると、①生活リズムが崩れる、②睡眠時間が確保できなくなる（遅寝・早起きは一番悪い）、③外遊びが少なくなる、④人との関わり体験が少なくなるなど、子どもの成長にとって大切なことが奪われていきます。

中でも睡眠不足は、睡眠障害につながり、その弊害として発達の遅れ、さらには大人の生活習慣病などを引き起こす可能性があると言われています。

これらのことを保護者などに認識して頂くとともに改善のヒントを得るため、昨年度より福島県立医科大学ふくしま子ども・女性医療支援センター医学部小児科学講座教授の横山 浩之氏を迎え、市内の幼稚園・保育園において、講演会を開催しています。

《講演会アンケート結果》



講演会後のアンケート結果では「改善したい生活習慣」で「メディア」と答えた方が69.5%と最も多く、改善策として「テレビをつけっぱなしにせず、子どもと体を動かし、たくさん話をしていきたい」「スキップや絵本の読み聞かせをして、メディアと接する時間を減らしていきたい」などの意見がありました。



メディアとの付き合い方は、親や周囲の大人たちが子どもたちの手本になることが大切です。子どもは親や大人のすることをよく見ている。食事中はテレビを消すことから始めてみましょう。そして子どもとメディア以外の楽しみの時間を作るようにしましょう。

乳幼児健康診査受診にあたってのお願い

現在、新型コロナウイルス感染症の予防を行いながら乳幼児健康診査を実施していますが、受診にあたって次のことをお願いします。

- 会場では、マスクの着用、アルコール消毒の徹底をお願いします。
- 国内・国外を問わず、14日以内に感染拡大している地域や国への訪問歴がある方は、健康診査受診の延期をお願いします。



県民健康調査「妊産婦に関する調査」

福島県立医科大学では、県の委託を受け、県民健康調査の一環として、同調査を実施しています。

妊産婦の皆さんのご様子や身体の状態を把握し、不安の軽減や必要なケアを提供するとともに、県内の産科・周産期医療の充実へつなげることを目的としています。調査へのご協力をお願いします。

なお、過去の調査結果は同大学放射線医学県民健康管理センターのホームページに掲載しています。



《令和2年度調査》

●調査時期 11月、令和3年1月、3月

※分娩予定日により3回に分けて送付します。

●対象者

- ①令和元年8月1日から令和2年7月31日までに、県内の市町村から母子健康手帳を交付された方
- ②上記期間に県外で母子健康手帳を交付された方で、県内で里帰り出産された方（産科医療機関を通じて本調査へのご協力をお願いしますが、希望者には調査票を送付します）

●妊産婦調査専用ダイヤル（同大学放射線医学県民健康管理センター内）

☎024-549-5180（平日/午前9時～午後5時）

9月号14ページ・子育て情報（丘の上幼稚園の願書受付時間）に誤りがありましたので、おわびして訂正します。  
（正）午前8時～定員到達まで  
（誤）午前8時30分～定員到達まで

