

お知らせ

ラウンジ

りびらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの  
情報館

ゼロカーボン

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、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ので、かかりつけの医療機関で早めに予防接種を受けましょう。市では、対象者に予防接種費用を一部助成します。※予防接種は本人が希望する場合のみ行い、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（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(土)～12月28日(水)

※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。



### 《子ども・妊婦のインフルエンザ予防接種》

本市に住民登録がある生後6か月～中学3年生の方と妊婦を対象に、予防接種費用を一部助成します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

●実施期間 10月15日(土)～1月31日(火)



## 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
2日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
9日(水)		東保健センター	
11日(金)		表郷公民館	
14日(月)	13:30～	中央保健センター	75歳以上
16日(水)		アナビースポーツプラザ	40～70歳

【健康ポイント事業】50ポイント 1回/月

## ■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！～

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。

●個別検診 令和5年2月28日(火)まで



## ■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、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。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。

●期日 11月21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 11月11日(金)

●申込先 健康増進課 ☎2114



## ■白河QOL（生活の質）向上プロジェクト事業 調査協力をお願い

市では、皆さんが健康的な生活を送ることを目的に白河総合診療アカデミーと協働し、事業を実施しています。対象者には、10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

①令和2、3年度の調査で同意した方

②今年度内に60歳になる方

※他にも条件があります。



## ■健康ポイント事業 参加者大募集！！

ウォーキングや健康スポットでの測定、イベント参加などで健康ポイントを貯めよう！

貯めたポイントで最大5,000円分の賞品と交換できます。ぜひご参加ください。

健康増進課 ☎2114