



# 「RUN伴ふくしま 2023」が開催されます

「認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して」をテーマにRUN伴ふくしま 2023が開催されます。沿道での応援やゴール会場への来場をお待ちしております。

問 保健福祉課地域福祉係 (内線 1402)  
川俣町地域包括支援センター (Tel 538-2600)

## 開催日時

9月16日(土) 正午～3時30分

## 開催場所

川俣町役場 (ゴール会場)

## 町内リレー地点(午後1時頃～午後3時予定)

(飯野支所)～ハシドラック川俣店～道の駅かわまた～総合南東北福祉センター  
川俣～済生会川俣病院・川俣ホーム～かわまた認定こども園～鈴木内科医院  
～ニュー新川～ファンズ川俣店～かえでの森～なでしこ川俣～川俣町役場

## 開催内容

屋内	屋外
<ul style="list-style-type: none"><li>○認知症の情報発信コーナー</li><li>・DVD 視聴</li><li>○町内介護保険事業所情報発信コーナー</li><li>○認知症カフェ (オレンジカフェ)</li><li>・いけばな療法体験</li><li>・介護美容体験</li><li>(手足のオイルトリートメント、水性ネイル体験)</li><li>○認知症や介護の相談コーナー</li><li>○参加中のチームとの中継</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○認知症予防コーナー</li><li>・軽体操</li><li>○コスキン演奏 (午後3時予定)</li><li>○飲食コーナー</li><li>(川俣シャモのキッチンカー、おむすび、かき氷、綿あめ、飲み物等)</li></ul>

主催：RUN 伴ふくしま 2023 実行委員会

後援：川俣町

## 高齢者肺炎球菌予防接種

対象となる方へは、4月に案内を郵送しております。この予防接種の費用助成は、一生に1回の機会です。ご希望の方は主治医等と相談のうえ接種してください。

■対象者 今年度65、70、75、80、85、90、95、100歳の方(60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能の日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方は医療機関にご相談ください)

※案内が届いている方でも、過去に接種を受けたことがある方は対象になりません。

■接種期間 令和6年3月31日まで

■自己負担金 2,400円

■持ち物 4月に郵送しました高齢者肺炎球菌感染症の定期接種について(通知)、予診票、予防接種済証  
※通知等を紛失された場合には再発行しますので、担当係までお越しくください※コロナワクチンとの接種間隔は2週間以上あけてください。

## 結核予防週間(9月24日～30日)

結核は毎年新たに1万人以上の患者が発生しており約2,000人の方が命を落としています。

2021年には11,519人が結核患者として登録されている重大な感染症です。結核菌を吸いこんで感染します。

結核の症状は、長引く咳、たん、微熱、倦怠感などで、特徴的なものがなく早期には目立たないことが多いため特に高齢者では、気づかないうちに進行してしまふことがあります。結核を発症しても早期に発見できれば、重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や友人等への感染拡大を防ぐことができます。咳やたんが2週間以上続いたり、微熱や体のだるさが続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

また、自覚症状がなくても、1年に1回は結核検診(肺のレントゲン検査)を受けましょう。





## 健康づくり 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

### さわやか体操教室

- 日時 9月8日(金)  
第1部:午前9時~10時(定員20名)  
第2部:午前10時30分~11時30分(定員20名)
  - 場所 中央公民館3階 第4研修室
  - 持参する物 水・お茶・マットまたはバスタオル
  - 講師 快フィットネス研究所  
健康運動実践指導者 安田涼子先生
- ※次回は、10月2日(月)に開催予定です。  
※参加希望の方は申し込みをお願いします。

### 和気あいあい会のお知らせ

- 日時 9月7日(木) 午前10時~11時30分
  - 場所 中央公民館1階 第1展示研修室
  - 講師 健康運動指導士 吉井雅彦先生
- ※次回は10月5日(木)に開催予定です。  
※参加希望の方は申し込みをお願いします。

### 男性限定ナイスミドル体操教室

- 日時 9月5日(火) 午前10時~11時30分
  - 場所 川俣町体育館 サブアリーナ
  - 持参する物 屋内運動靴、水・お茶
  - 講師 八子メディカルフィットネスクラブ  
健康運動指導士
- ※次回は10月11日(水)の開催予定です。

### 追加集団検診(予約制)

11月17日(金)・18日(土)に集団検診を実施します。  
今年度の検診をまだ受けていない方が対象です。希望の方は必ず予約をしてください。

- 予約受付開始日  
インターネット:10月1日(日)9時~  
電話または窓口:10月17日(火)9時~

### 9月は健康増進普及月間です

健康づくりのために実行していることは、ありますか?生活習慣病のひとつに糖尿病があります。糖尿病は放置すると、網膜症、神経障害、腎症など合併症を引き起こします。

糖尿病の大きな原因のひとつは、肥満です。肥満を予防するには、栄養バランスと適度な運動です。日常生活の中で車を使わず、歩いて歩数を増やすなど、できることから健康づくりを考えてみましょう。

### 子宮頸がん検診・乳がん検診のお知らせ

該当の方へは8月下旬に案内を郵送しました。今回通知されなかった方でも、昨年度偶数年齢で受診されなかった方は受診することができます。受診を希望する方は担当係まで問合せください。

### 子宮頸がん検診(集団検診)

完全予約制です。事前に必ず予約をお願いします。

- 検診会場 保健センター
- 自己負担金 1,000円
- 検診日及び受付時間

検診日		予約受付開始日
9月27日(水)	午前	インターネット 9月1日(金) 9時~
10月3日(火)	午前 午後	電話または窓口 9月8日(金) 9時~

※検診当日はスカートをご準備ください。

### 子宮頸がん検診(施設検診)

検診案内に同封されている医療機関の中からご希望の医療機関で、予約のうえ受診してください。

- 自己負担金 1,500円
- 検診実施期間  
9月1日(金)~令和6年2月29日(木)まで

### 乳がん検診

完全予約制です。必ずお申し込みの上受診してください。

- 検診会場 川俣町保健センター
  - 自己負担金 1,000円
- ※30歳代の方の日程の日は、30歳代の方の申し込みを優先しますのでご了承ください。
- 予約受付開始日  
インターネット 9月1日(金)9時~  
電話または窓口 9月8日(金)9時~

- 検診日程  
・30歳の方

日 程	
10月20日(金)	10月21日(土)

- ・40歳以上の方

日 程	
10月12日(木)	10月14日(土)
10月19日(木)	10月20日(金)
10月21日(土)	11月14日(火)
11月15日(水)	11月24日(金)