



病気を重症化させない 9つのポイント

1 病気を
放置しない

2 毎年
健診を受ける

3 バランスの良い
食事をする
(主食・主菜・副菜をそろえて)

4 3食しっかり
食べる

5 適正体重を
心掛ける

6 節酒をする

7 運動習慣を
身に付ける

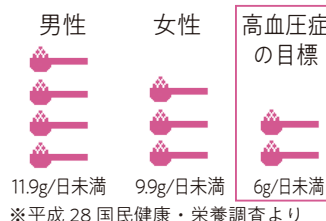
8 禁煙をする

9 減塩する
(特に高血圧と腎機能障害は
塩分 6 g / 日未満)

重症化予防保健指導とは

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は自覚症状が無いため、気づかずにそのまま生活続け、脳卒中や心筋梗塞など重篤な状態に進行する可能性が高くなります。生活習慣を見直し、重症化を防ぐための保健指導です。

福島県の塩分摂取量は…



今年度より、国民健康保険被保険者の方の中で、健診結果が基準以上の方を対象として福島県栄養士会の管理栄養士による**重症化予防保健指導(全10回)**を集団で実施しております。今年度は、309人の方が対象となりました。

「重症化予防保健指導」を実施

健康だより その255
今月のテーマ

高齢者インフルエンザの予防接種

■実施期間 10月1日(日)～12月28日(木)の開院日

■対象者 ①接種当日65歳以上の方

②接種当日60～65歳未満の方で心臓、腎臓もしくは、呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、身体障害者手帳1級をお持ちの方(身体障害者手帳を持参ください)※①②の方のうち、認知症などで予防接種の副反応や救済制度等の理解が困難な方、明確に接種を希望する意思が確認できない方は対象外となります。

■自己負担金 1,400円

(ただし生活保護世帯は無料)

■接種方法 事前にかかりつけ医や実施医療機関へ相談、予約をした上、体調のよい時に接種しましょう。予診票は町内実施医療機関に準備してあります。

医療機関名	電話番号
あんざい整形外科クリニック	565-3511
済生会川俣病院	566-2323
済生会春日診療所	566-2707
川俣町国民健康保険山木屋診療所	563-2024
佐藤医院	566-2321
鈴木内科医院	565-2688
むとうこどもクリニック	565-2435
村上医院	565-3637
十二社内科外科	597-8907

※町外での接種をご希望の方は事前に担当係までお問い合わせください。

歯科検診のお知らせ

今年度、40歳、50歳、60歳、70歳になる方を対象に歯科検診を実施しています。対象の方へは、6月に案内とクーポン券を郵送しております。まだ、受診されていない方は、ぜひこの機会に受診してご自分の歯の状態を確認し、歯の健康に努めましょう

■実施期間 令和6年2月29日(木)まで

■実施場所 加藤歯科医院、藤川歯科医院、笹歯科医院(希望の医院へ予約をして下さい)

任意インフルエンザ予防接種費用助成

■助成期間 10月1日(日)～12月28日(木)の開院日

■対象者 接種当日川俣町に住所を有する生後6か月～18歳以下(高校3年生相当)の方、妊娠中の方

■助成額 対象者一人につき1回を限度として1,000円助成(ただし、生活保護受給者は全額助成)※小学生以下のお子さんは2回接種のため、1回目接種時に助成します。

■助成方法 接種料金から助成額を差し引いた金額を医療機関にお支払いください。

■持参するもの 健康保険証、母子健康手帳

※予診票は医療機関のものをご使用ください。

■実施医療機関 伊達郡、伊達市、福島市内の実施医療機関

※実施医療機関以外で接種を希望される場合は事前に担当係までお問い合わせください。



中央公民館 TEL 565-2434

中央公民館 11 月の休館日

11 月 18 日(土)は、定期清掃のため、午後 5 時まで休館します。また、11 月 25 日(土)は施設点検等のため、終日休館いたします。なお、図書室は 11 月 18 日、25 日終日休室です。11 月のおはなし会は休みです。

第 47 回川俣町女性大会

- 日時 11 月 26 日(日) 午後 1 時～3 時 30 分
- 場所 鶴沢公民館 多目的ホール
- 研究テーマ 「明るい地域づくりのために」
- 主催 川俣町女性団体連絡協議会(連合婦人会・JAふくしま未来女性部・交通安全母の会・商工会女性部・消費生活研究会)

20 歳のつどい参加者を募集します

- 日時 令和 6 年 1 月 7 日(日) 午前 11 時(予定)
- 場所 川俣町体育館 サブアリーナ
- 対象者 平成 15 年 4 月 2 日から平成 16 年 4 月 1 日までに生まれた方
- 申込方法 中央公民館へ電話または右記申込フォームよりお申し込みください。※申込フォームで、クッキーの使用に関する説明が表示されます。更新ボタンを押すなど、承諾してから、フォームをご利用ください。



20 歳の感想文を募集します

- 自由なテーマ(例:自分の夢、20 歳になって思うことなど)でお書きください。代表の方には、20 歳のつどいで発表していただきます。
- 申込方法 400 字詰め原稿用紙 4 枚以内にまとめ、郵送または直接中央公民館へ提出
 - 締切期日 11 月 24 日(金)

ふれあい交流事業「グランピング コン」

- 日時 12 月 2 日(土) 午前 10 時 30 分～午後 5 時
- 開催場所 FOME BASE(福島市飯坂町茂庭字中川原 6)
- 内容 グランピング(デイキャンプ)
- 参加費 男性:4,000 円 女性:2,000 円
- 対象 おおむね 20 歳～35 歳の独身男女
男性:川俣町に在住、在勤の方
女性:お住まいは問いません
- 募集定員 男女各 15 名
- 申し込み及び問い合わせ先 11 月 20 日(月)まで中央公民館へお申し込みください。

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 11 月 8 日(水)
 - 第 1 部:午前 9 時 00 分～10 時 00 分(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 水分補給用の水・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、12 月 8 日(金)に開催予定です。

男性限定ナイスミドル体操教室

- 日時 11 月 7 日(火) 午前 10 時～11 時 30 分
 - 場所 川俣町体育館 サブアリーナ
 - 講師 ハ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 12 月 5 日(火)に開催予定です。

和気あいあい会のお知らせ

- 日程 11 月 9 日(水)
 - 時間 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
- ※初めて参加の方には会場で「参加申込書」をご記入いただきます。
- ※次回は、12 月 14 日(木)に開催予定です。

脳検診のお知らせ

今年度 60、65、70 歳になる方を対象に、脳検診(頭部 MRI 及び MRA 検査)費用の一部助成をしています。

対象の方へは 6 月に案内を郵送しておりますので、是非この機会に受診しましょう。

子宮頸がん検診(施設検診)のお知らせ

検診案内に同封されている医療機関からご希望の医療機関を選び、必ず予約をしてから受診してください。

昨年度の対象の方で未受診だった方も受診できますので、担当係までお問い合わせください。

- 自己負担金 1,500 円
- 検診実施期間 令和 5 年 9 月 1 日(金)～令和 6 年 2 月 29 日(木)まで