



高齢者インフルエンザの予防接種

- 実施期間 10月1日(火)～12月28日(土)の開院日
- 対象者 ①接種当日65歳以上の方
②接種当日60～64歳の方で心臓、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 1,500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。

毎月17日は減塩の日



減塩ワンポイント

汁物は1日1杯を目安に

食欲の秋。この季節から温かいみそ汁や煮込み料理を食べる頻度が多くなります。しかし、汁物は1杯1gほどの塩分を含むため、1日1杯を目安にしましょう。

新型コロナウイルス感染症の予防接種

- 新型コロナウイルスワクチンの無料接種は令和6年3月31日で終了しました。今後は、季節性インフルエンザと同様に予防接種法のB類疾病の位置づけとなり、重症化予防を目的に高齢者等を対象に定期接種として実施します。
- 実施期間 10月1日(火)～令和7年3月31日(月)
- 接種回数 1シーズン1回のみ
- 対象 ①接種当日65歳の以上の方
②接種当日60歳～64歳の心臓、腎臓、呼吸器などに障がい有する方、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい有する方でそれらの病気で身体障がい者手帳1級をお持ちの方(身体障がい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。接種は強制ではなく、あくまでご本人の意思に基づき接種していただくものです。
※①②以外の方が接種を受ける場合は、任意接種(全額自己負担)となります。任意接種の実施医療機関については、担当係までお問い合わせください。
- 自己負担金 2,100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に相談、予約の上、体調の良いときに接種しましょう。予診票は医療機関に準備してあります。
- 実施医療機関 むとうこどもクリニック以外は高齢者インフルエンザの実施医療機関と同じです※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。

女性のミカタ 健康サポートコール

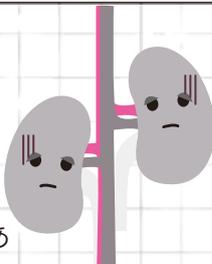
専用コール 024-535-5615

福島県は女性の身体や性に関する悩み・不安に幅広く対応しています。(平日午前9時～午後5時、相談無料)

eGFRって何?

健診で腎臓病 早期発見

腎機能の検査として尿たんぱく、クレアチニン値、そしてeGFRがあります。クレアチニンは、体格による個人差が大きいことや障害の程度が分かりづらく、早期の腎障害を見つけにくいという問題があります。



eGFRは今の腎臓の働きを表したもので20歳では100% (正しくは100ml/分/1.73㎡、加齢でも年0.5から1%低下)。eGFRが60未満、たん白尿がみられる状態が3か月以上続くと慢性腎臓病と診断されます。検診結果の数値であるeGFRをしっかり見てください。

今回の「健康に暮らすための医師の一言」は、医療法人もり医院(伊達市梁川町)の院長・森一弥医師からいただきました。森医師は、伊達地域CKDネットワークに参加している医師の一人です。





健康づくり

保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

男性限定ナイスミドル体操教室

- 日時 10月2日(水) 午前10時～11時30分
- 場所 川俣町体育館トレーニングルーム
- 持参する物 水分補給用の水・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、11月5日(火)に開催予定です。

さわやか体操教室（予約制）

- 日時 10月7日(月) 午前10時～11時30分
- 場所 保健センター
- 持参する物 水分補給用の水・お茶
- 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、11月6日(水)に開催予定です。

和気あいあい会（予約制）

- 日時 10月10日(木) 午前10時～11時30分
- 場所 保健センター
- 講師 健康運動指導士 吉井雅彦先生

※次回は、11月14日(木)に開催予定です。

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7年2月28日(金)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(火)～12月28日(土)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 対象者一人つき1回を限度として1,000円助成

※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。

健康だより その261

今月のテーマ

乳がん検診を受けましょう

乳がんは、日本人女性がかかるがんの中でもトップで、年々増加傾向にあります。また、30歳代から増え始め、

40-60歳代がピーク

です。乳がんは、早期の段階では自覚症状が現れないことも多いですが、早期発見で治ゆも期待でき、自分で見つけることができる数少ないがんです。

日本対がん協会では、毎月19日を『ピンクの日』として「ブレストチェック（乳房のチェック）」を推奨しています。

日ごろの「ブレストチェック」を続けるうちに、自分の普段の身体の状態もわかり、変化を早く見つけられるようになります。



福島県ホームページ



WEB予約

1. 県北地区 WEB予約(おすすめ)

受付時間：検診実施日の2週間前まで

予約方法：上記 QRコードから予約してください。

2. 県北地区電話予約(050-3647-5870)

受付時間：9時～17時 ※土・日・祝日を除く

検診日	受付期間
12月・1月検診分	11月18日(月)～11月29日(金)

3. 町の健診 WEB予約

町の集団検診はこちらから受付中です。

町では30歳代から乳がん検診を2年に1回実施しています。今年度も10月より乳がん検診を実施し、40-69歳の偶数年齢の方は今年度県と共同で県北地区での土・日・祝日も実施いたします。詳しくは県ホームページをご確認ください。

