



今日からできる！

こころの元気 4つの習慣

1 規則正しい生活を送りましょう

- ・毎日同じ時間に就寝、起床しましょう
- ・目覚めたら、まずは朝日を浴びましょう

2 朝食は一日の元気の源です

- ・朝食にはこころや体を目覚めさせる効果があります
- ・1日3食バランスのよい食事を心がけましょう

3 十分に体を動かしましょう

- ・運動は心身の緊張をほぐしたり、また運動による適度な疲労感が睡眠の質の向上につながります
- ・日中の家事、仕事の合間に運動をしましょう
- ・日中に外に出て、日光を浴びましょう

4 入浴で体を温めると血行が促進され緊張がほぐれます

- ・シャワーではなくお湯に浸かることで、緊張緩和、むくみ解消など期待できます
- ・お湯の温度は40℃前後がおすすめです
- ・入浴は就寝の1～2時間前にとよいでしょう

健康だより その262
今月のテーマ
「こころの元気習慣」を始めよう
私たちは生活の中で様々なストレスにさらされています。自分は大丈夫と思っていても、少しずつ積もっていくストレスによって、気づかないうちにこころの健康が脅かされてしまうことが少なくありません。普段の過ごし方を見直し「こころの元気習慣」を心がけましょう。
また、季節の変わり目、寒い時期には、気分が落ち込んだり体調を崩しやすくなるので注意が必要です。定期的に「こころ

の健康チェック」をしながら右記のことを意識した生活を送りましょう。
それでも気分が落ち込んだり、楽しんでいたことが楽しくめ無くなったりと気になることがあつたら、辛い気持ちを我慢せず、医療機関や専門の相談窓口を利用しましょう。



厚生労働省「こころの健康相談統一ダイヤル」



高齢者インフルエンザの予防接種

■実施期間 12月28日(土)までの開院日

■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)

■自己負担金 1,500円(ただし生活保護世帯は無料)

■接種方法 上記の予防接種は、強制ではなく自らの意思と責任で接種することが原則です。事前にかかりつけ医や希望の医療機関に相談・予約をして接種してください。

■実施医療機関 10月号の広報、町ホームページによりご確認ください。

新型コロナウイルス感染症予防接種

■実施期間 令和7年3月31日(月)まで

■対象 ①接種当日65歳の以上の方

②60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有する方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)

■自己負担金 2,100円(ただし、生活保護世帯は無料)

■接種方法 上記の予防接種は、強制ではなく自らの意思と責任で接種することが原則です。事前にかかりつけ医や希望の医療機関に相談・予約をして接種してください。

■実施医療機関 10月号の広報、町ホームページによりご確認ください。

今日のあなたのオシッコ、大丈夫？

尿は毎日の健康バロメーターです。通常は、淡い黄色や無色透明で、本来無臭です。もし赤色や濃褐色なら腎臓や肝臓の疾患、泡立つ尿は、腎臓や糖尿病、甘い臭いやアンモニア臭は糖尿病や肝臓の疾患の疑いです。日々尿を観察し、異常有りなら早めの受診を！

今回の「健康に暮らすための医師の一言」は、鈴木内科医院(川俣町)の院長・鈴木秀医師からいただきました。鈴木医師は、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。



風しんの追加的対策のお知らせ

風しんの無料クーポン券による抗体検査・予防接種は2024年度末で終了予定です。令和7年2月までに抗体検査・予防接種を受けましょう。

■対象者 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

■予防接種の受け方 ①風しんの抗体検査を受けます
②抗体が無いと判定された場合は予防接種を受けます。

■対象の方には平成31年4月に、風しんの抗体検査と予防接種が無料で受けられるクーポン券を郵送しておりますので、そちらを活用してください。

■クーポン券の使用期限以降は自費となります。



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（予約制）

- 日時 11月6日(水) 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、12月6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5日(火) 午前10時～11時30分
 - 場所 保健センター
 - 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、12月4日(水)に開催予定です。

和気あいあい会（予約制）

- 日時 11月14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、12月5日(木)に開催予定です。

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7年2月28日(金)まで

大腸がん検診を実施します

- 実施日時 11月22日(金) 午後2時～3時
 - 自己負担金 200円
 - 受付場所 保健センター
 - 受診方法 健康診断受診カードと検体を一緒に提出してください。健康診断受診カードが無い場合は当日再発行します。予約は不要です。
- ※ご家族の方が代理で提出していただいても構いませんが、その場合は問診事項 ①現在または過去における大腸・胃・食道・十二指腸の病気の有無 ②手術歴（大腸・胃・食道・十二指腸）の有無 ③直近の自覚症状の有無（腹痛が続いているかどうか） ④生理の有無 について分かるようにしてください。

乳がん検診を実施します

- 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。
- 日程 11月12日(火)、13日(水)、23日(土)
 - 検査方法 レントゲン検査
 - 対象 40歳以上の方
 - 検診会場 保健センター
 - 自己負担金 1,000円
 - 予約方法 ①インターネット予約フォームから予約をする。（24時間対応）
②電話（9時～16時、土・日・祝日除く）
③保健福祉課窓口（9時～16時、土・日・祝日除く）

11月集団検診のお知らせ

- 日程 11月16日(土)
- 受付時間 午前
- 定員 150人
- 検診会場 保健センター ※受診を希望の方は、必ず予約をお願いします。
- 予約受付開始日
①インターネット 受付中
インターネット予約フォームから予約をする。
②電話・窓口 11月1日(金)
9時～16時（土・日・祝日除く）



「集団けんしん」
予約サイト

- 【電話予約時に伝えること】
- ①氏名 / ②生年月日 / ③日中つながる電話番号 / ④希望する検診名 / ⑤胃がん検診希望の有無
 - ③保健福祉課窓口（9時～16時、土・日・祝日除く）
 - 検診内容 特定健康診査、若年層健康診査、後期高齢者健康診査、胃がん検診、胃がんリスク検診、大腸がん検診、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎検査
 - 受診方法 5月に郵送いたしました「健康診断受診カード」と「健診シール」を使用します。紛失等でない場合は検診当日再発行します。

- 採尿・採便容器について
各地区公民館及び保健福祉課で配布しています。6月の集団検診の際の容器を未使用でお持ちの方は、その容器をご使用ください。
＜大腸がん検診のみ受ける場合＞
待ち時間短縮のため、集団検診の受付時間の後に大腸がん検診のみの受付を行います。
- 受付時間 午前11時～11時30分
＜肝炎検査のお知らせ＞

この検査は一生に一度受けることができるものです。「健康診断受診カード」に「肝炎検査」の印字がある場合は受けることができます。印字のない方はすでに受けている方です。