

今月の〇〇の日 vol.6

## HEALTH ANNIVERSARY ～健康にまつわる記念日～

10月15日

## 「世界手洗いの日」

正しい手洗いの重要性を広めることで感染症を予防性、世界中の人々の命と健康を守るために提唱された国際的な啓発事業です。

季節性のインフルエンザから風邪まで、せっけんを使った“手洗い”は最もお金をかけず効き目のあるワクチンといえます。感染症が流行りだした今、前に効果的な手洗いの仕方を改めて見直しましょう。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

①



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

②



手の甲をのばすようにこすります。

③



指先・爪の間を念入りにこすります。

④



指の間を洗います。

⑤



親指と手のひらをねじり洗います。

⑥



手首も忘れずに洗います。

## 世界手洗いダンスで手洗い習慣を

日本ユニセフ協会が提唱する子どもたちが楽しく正しい手洗い習慣を身に付けられる「世界手洗いダンス」がYoutubeで公開されています。右の二次元コードよりご覧ください。



## 高齢者インフルエンザ 新型コロナウイルス感染症の予防接種

|            | 高齢者インフルエンザ                                                                                                                                                                                                                                                               | 新型コロナウイルス感染症                                                                                                 |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施期間       | 10/1 (木) - 12/28 (月)                                                                                                                                                                                                                                                     | 10/1 (木) - 3/31 (水)                                                                                          |
| 接種回数       | 1 シーズン 1 回のみ                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                              |
| 対象者        | ①接種当日 65 歳の以上の方<br>② 60 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）<br>※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。<br>※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。 |                                                                                                              |
| 自己負担金      | 1,500 円                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4,700 円                                                                                                      |
|            | ただし生活保護世帯は無料                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                              |
| 接種に当たっての注意 | 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。                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                              |
| 実施機関       | あんざい整形外科クリニック<br>済生会川俣病院<br>済生会春日診療所<br>川俣町国民健康保険山木屋診療所<br>鈴木内科医院<br>村上医院<br>十二社内科外科                                                                                                                                                                                     | 024-565-3511<br>024-566-2323<br>024-566-2707<br>024-563-2024<br>024-565-2688<br>024-565-3637<br>024-597-8907 |

福島市など町外の医療機関でも接種可能です。実施医療機関については県医師会 HPをご確認ください。





## 保健・福祉

健康増進係 内線 2202

### 10月は乳がん月間です

乳がんは日本人の内 10 人に 1 人が生涯でかかるとされており、定期的な検診が必要です。早期発見・早期治療をすれば 99% 以上が治ると言われています。

【私たちができること】

●セルフチェック（自己触診）をしましょう

月に 1 回程度、乳房を触ってチェックしましょう。生理がある方の場合、出血が終わって 4～7 日後に行います。自己触診で乳房の変化に気づいたら、速やかに専門医のいる医療機関に相談しましょう

●2年に1回乳がん検診を受けましょう

町でも乳がん検診を実施しています。日程等の詳細は町ホームページをご覧ください。



検診予約二次元コード

### 歯つらつ教室

地区のサロン、サークルなどを対象とした歯の健康に関する出前講座に歯科衛生士を派遣します。国民の 2 人に 1 人が罹っているという歯周病は、自覚症状が出にくいため、「歯のケアの仕方」や「口腔状態のチェック」などについて歯科衛生士がお話します。そのほか、歯の健康に関わる希望の内容などありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

### 11月集団検診のお知らせ（予約制）

11月7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。（乳がん検診と同時受診が可能です。）

●受付開始日

①インターネット予約

10月1日(木)9時～

②窓口・電話予約

10月16日(金)9時～



検診予約二次元コード

### 任意インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

●助成期間 10月1日(木)～12月28日(月)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3,000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。

※経鼻ワクチン（フルミスト）も対象です。

●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 マイナ保険証、母子健康手帳、こども医療費受給者証

※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

2500ポイントを貯めた方が対象！応募者全員にプレゼントあり！



## かわまた健康ポイント 記念品抽選会

応募期間

10.1(木)

～10.31(土)

応募いただいた方には全員にプレゼントをお渡しできる、健康に関する努力（ポイント）が決して無駄にはならない抽選会です。ぜひご応募ください。

川俣シャモ製品セット



5名様

10,000円相当

クオカードペイ



シャモが  
外れた方  
全員

1,000円相当

※商品の発送は、付与は12月上旬頃となります。

「自分は応募できるのか」

「応募の仕方が分からない」などお悩みの時は

**保健福祉課窓口（本庁舎1階4番窓口）**

にてサポートいたします。お気軽にお越しください。

まだ間に合う！

アプリインストール  
及び本人確認で



2,000ポイント

健診受診で



500ポイント

まだアプリをインストールしていない方

アプリインストール及び本人確認、ポイント付与が済でない方は保健福祉課窓口にてサポートしますのでお気軽にお越しください。