今月の〇〇の日 vol.6

HEALTH ANNIVERSARY ～健康にまつわる記念日～

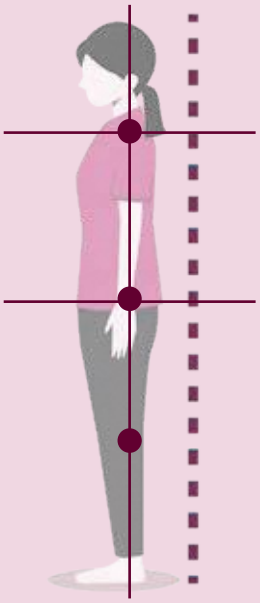
11月4日「いい姿勢の日」

いい（11）姿（4）勢の語呂合わせにより日本記念日協会により認定されました。

良い姿勢は健康を支える基盤となります。寒くなりはじめ、体が縮こまり、動くのがおっくうになりがちな季節ではありますが、姿勢から健康を整えましょう。

正しい立ち姿勢のポイント

①頭のてっぺんを糸で上に引っ張られるように背すじを伸ばします。
② あごを軽く引き、目線はまっすぐ前に向けます。
③ 肩の力を抜き、肩甲骨を軽く寄せて胸を開きすぎず自然に落とします。
④お腹を軽くへこませ、お尻の筋肉をキュッと締めて骨盤を立てます。
⑤足裏全体（親指の付け根、小指の付け根、かかとなど）で均等に地面を捉えて立ちます。
横から見たときに耳・肩・大転子（骨盤の外側）・ひざ・くるぶしが一直線になるように座るのが正しい姿勢です。



11月の集団健診

集団検診を実施します。6月の集団検診を受けられなかった方は、ぜひこの機会に受けてください。ご自身の健康管理のために、年に 1回は検診を受けましょう。なお、医療機関で施設検診を受けた方は対象となりません。

検診会場	保健センター
実施日	11月 7日（土）
受付時間	午前
定員	130人（乳がん検診 50人）

①インターネット：受付中（24時間対応）
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：９時～ 16時、土・日・祝日除く

※受診を希望の方は、必ず予約をお願いします。

インターネット予約フォーム

＼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乳がん検診希望の有無 /⑤胃がん検診希望の有無

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、乳がん検診

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事前に保健福祉課窓口で再発行してください。

採尿・採便　容器は各地区公民館及び保健福祉課で配布しています。未使用の容器をお持ちの方は、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。

＜乳がん検診を受診される方＞
乳がん検診単独での受診はできません。対象の方は 8月下旬にお送りいたしましたピンク色の受診票をお持ちください。

保健・福祉
健康増進係　内線 2202

乳がん検診（集団検診）

11月、12月の日程に、空きがあります。検診は予約制です。インターネットまたは電話、窓口にてお申込みください。昨年度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。

●**検診会場**　川俣町保健センター
●**自己負担金**　1,000円
●**予約方法**
①インターネット
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（午前 9時～午後 4時、土・日・祝日除く）
③保健福祉課窓口（午前 9時～午後 4時、土・日・祝日除く）
●**検診日程**　11月 17日㈫、18日㈬、12月 5日㈯、8日㈫
●**検査方法**　レントゲン検査

乳がん検診（施設検診）

検診受診票裏面の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**
40 歳代の方：2,000 円
50 歳代以上の方：1,500 円
●**実施期間**　12 月 28 日㈪まで

子宮頸がん検診（施設検診）

検診受診票裏面の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 9 年 2 月 28 日㈰まで

大腸がん検診単独検診

●**日 時**　11 月 12 日㈭　午後 2 時～ 2 時 30 分
●**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。
※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大腸・胃・食道・十二指腸の手術歴の有無（内視鏡でのポリープ切除は入りません）③直近の自覚症状の有無（腹痛が続いているかどうか）④月経の有無（女性）について分かるようにしてください。

離乳食訪問指導

「離乳食っていつどのようなものをあげたらいいの？」「うちの子もう食べさせていいのかな？」「離乳食を始めてみたけど成長発育は大丈夫？」など、離乳食に関するお悩みに管理栄養士がお答えします。０歳のお子さんがいらっしゃるご家庭を対象に、電話・訪問などでよりご家庭の状況に合わせた離乳食の進めかたを栄養士がお伝えします。対象の方には３～４か月児健康診査の際に管理栄養士がお話しします。リアルタイムなお悩みについても随時お答えいたしますので、どんな小さなことでも遠慮なくご相談ください。

伊達地域 CKD ネットワークより健康に暮らすための医師の一言アドバイス

慢性腎臓病、早期発見と早期対策を



成人の約 8 人に 1 人が慢性腎臓病です。病初期には症状がないことが多く、早期発見、早期対策が大切です。高血圧は最大の原因で、家庭血圧測定をお勧めします。健康診断をうけて、異常があれば結果を放置せず、早めに医療機関に相談してください。

もり医院
森一弥 医師

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 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） ※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。	
自己負担金	1,500 円	4,700 円
	ただし生活保護世帯は無料	
摂種方法	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。	