



65歳以上の方等

新型コロナワクチン接種



10/1から、現在流行しているJN.1系統に対応したワクチンの定期接種が始まります。 接種を希望する人は、下記を確認して接種しましょう。

- ▶対象 65歳以上の人
 - 60 ~ 64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいがある、またはヒト免疫不全ウイルス による免疫機能に障がいがある人(いずれも身体障害者手帳1級程度)
- ▶期間 10/1(火) ~ R7.1/31(金)
- ▶費用 自己負担額 3.500円程度(医療機関により異なる)
- ▶ワクチンの種類 JN.1系統の成分を含む1価ワクチン
- ▶接種方法
 - 市内医療機関で接種 医療機関へ予約。医療機関に備え付けの市の予診票を記入し、接種。
 - ●市外医療機関で接種 健康づくり課窓□で申請。市発行の接種券・予診票をお持ちの上、

医療機関へ予約後に接種。

●生活保護受給者 健康づくり課窓口で申請。市発行の**免除券・予診票**をお持ちの上、 医療機関へ予約後に接種。

接種できる市内医療機関

- ●石川内科クリニック ●内田医院(かかりつけ患者のみ) ●おじま内科・消化器内科クリニック
- ●安良川クリニック ●県北医療センター高萩協同病院 ●高萩クリニック ●高萩それいゆ病院

●滝川医院 ●たばたクリニック ●松岡クリニック ●やすらぎの丘温泉病院

※対象者以外の任意接種も可。全額自己負担で、金額は医療機関により異なります。

市内在住の妊婦・ 生後6か月~18歳の人 へも接種費助成

▶費用

●生後6か月~18歳の人 接種費の半額を自己負担

●妊婦 自己負担なし

※詳細は、市ホームページをご確認ください。

9/10~16 自殺予防週間



かけがえのない大切な命を守っていくために



家族や仲間の声に 気づいて声をかける つなぎ

早めに専門家へ相談 するように促す



本人の気持ちを尊重し、 耳を傾ける

見守り

温かく寄り添いながら、 じっくり見守る



●●● 9月の健康カレンダー ●●●

会場:総合福祉センター 予約:健康づくり課 ☎24-2121

行 事 内 容	実 施 日	時 間	対 象
こころの相談 (精神科医の相談)	11(zk)	13:00~14:30	 市民(*予約制)
栄養・歯科相談	10/2(水)	10:30~11:30	
街頭献血(全血献血) 会場:市役所	17(火)	13:00~16:00	希望する人 ※詳しくは県赤十字血液セン ター HPをご覧ください。

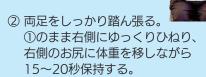
介護予防のための

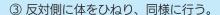
背中・横腹の筋肉のストレッチと強化。 体のひねり範囲の拡大と強化。

「椅子に座って行う体操」

~脊柱ひねりの体操~

①右手を左肩に置き、 左手を右腕の下から すくうようにして 右肩をつかむ。 (肘が上下重なるように)





★ 体をひねる時、息は止めない。 肩に痛みのある人は、痛みのある方を上にする。 腰痛のある人は、体のひねりで痛みが増すおそれ があるため注意。

健康マイレージ& 元気アっプリいばらき

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

生活習慣の改善や運動習慣の定着を図るた め、スマートフォンでの健康づくりを推進して います。

アプリを利用してポイントをためると、県産 品が当たる抽選会や電子マネーがもらえます。 楽しみながら健康を維持しましょう。

県内 第4位 669人

※R5年度ダウンロード数

どんな機能があるの? -----

- 毎日の歩数・消費カロリー・血圧・ 体重管理
- 健診や各種がん検診受診日の記録
- 健康マイレージ対象事業参加で ポイント獲得
 - シルバーリハビリ体操
 - 健康フェスタ
 - ・認知症や介護予防の映画会
 - ・健康に関する公民館講座 など

現在日本では、がんによる死亡者数が年々増加 しており、4人に1人ががんで亡くなっているこ とをご存知でしょうか。

胃、大腸、肝臓、膵臓など消化器系のがんが多 く、中でも大腸がんで亡くなる人がとても増えて います。

がんは早期発見、早期治療により治る確率が高 くなるため、検診を受けることはとても大切で

大腸がん検診を受けましょう

す。胃がん、肺がん、乳がんなどの検診に比べ、大 腸がんの検診は便を提出し、便潜血を検査するだ けなので、体への負担もありません。また、毎年受 け続けるだけで大腸がんによる死亡を6割近く 減らせると報告されています。

大腸がんで命を落とす人が一人でも減るよう に、毎年、大腸がん検診を受けましょう。

当院、健康管理センターでお待ちしています。

県北医療センター高萩協同病院 統轄病院長補佐 稲川 智

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

