



おこやが

■問合せ 健康づくり課 ☎ 24-2121

完全予約制 乳がん集団検診



乳がんは、日本人女性が1番かかりやすいがんです。乳がんを早期発見し、早期治療につなげるためには、検診を受けることが重要です。

無料受診の対象者(S60.4/2 ~ S61.4/1生)や、今まで検診を受けたことが無い人は、ぜひ受診しましょう。

10月は
乳がん月間



検査方法 対象 (R9.3/31現在)	検診日	受付時間
超音波検査 30 ~ 59歳	12/7 (月) R9. 1/14(木)	① 9:30 ~ 10:00 ② 10:30 ~ 11:00
マンモグラフィ検査 40歳以上 (2年に1回)	12/10(木)・15(火) R9. 1/15(金)	③ 13:30 ~ 14:00 ④ 14:30 ~ 15:00

▶料金 1,200円 ▶定員 各日 先着 60人 ▶場所 総合福祉センター

▶申込方法 10/13(火) ~ 11/10(火)に、いずれかで申し込み。
●健康づくり課窓口 (総合福祉センター内) ●右記QR
●電話 (☎ 24-2121)



▶注意点 ●医療機関での乳がん検診(1,700円)も受診できます。
●年度内に受診できるのは、集団検診か医療機関検診のどちらかになります。
●40 ~ 59歳の方は、超音波とマンモグラフィを交互に受けることをお勧めします。

インフルエンザ・ 新型コロナウイルス予防接種費用 助成



インフルエンザ



新型コロナ

	インフルエンザ (助成期間 ~ R9.1/30)	新型コロナウイルス (助成期間 ~ R9.3/31)
対象者 (接種日時点)	【定期接種】 ●65歳以上の人 ●60 ~ 64歳で、心臓・腎臓・呼吸器に障害のある人 (障害者手帳1級程度) 【任意接種】 ●6か月 ~ 18歳の人 ※経鼻生ワクチンは、2 ~ 18歳の人	【定期接種】 ●65歳以上の人 ●60 ~ 64歳で、心臓・腎臓・呼吸器に障害のある人 (障害者手帳1級程度) 【任意接種】 ●6か月 ~ 18歳の人 ●妊婦
助成額	1回 2,100円	7,500円 (妊婦は全額助成)
接種回数	1回 (6か月 ~ 12歳は2回) ※経鼻生ワクチンは1回	1回
申込方法	【市内医療機関】 医療機関へ直接申し込み。 【市外医療機関・生活保護受給者】 接種前に、健康づくり課窓口で申し込み。 ●インフルエンザ R9.1/15 (金)まで ●新型コロナウイルス R9.3/17 (水)まで	



▶注意点 原則、新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンは同時接種できます。
詳しくは、医療機関にお問い合わせください。
※経鼻生ワクチンは、R7年度から助成の対象

10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
栄養・歯科相談	7(水)	10:30 ~ 11:30	市民(予約制)
こころの相談 (精神保健相談員の相談)	23(金)	9:30 ~ 12:00	市民(予約制)

ほうかつだより♪

介護まると相談所

地域包括支援センター
(高齢福祉課内)

カスミ移動スーパー 運行中

野菜・魚・肉などの生鮮食品や牛乳・パンなどの日配品、約650品目を乗せた移動販売車が、月～金曜日まで集会所や介護施設など市内約40か所を巡回しています。

どなたでも購入できますので、ぜひ、ご利用ください。



販売日時・場所は、市ホームページをご覧ください。



※市は、株式会社カスミと「買い物支援と地域の見守り活動推進に関する協定」を締結しています。

■問合せ 高齢福祉課 ☎22-0080

行方不明者SOSネットワーク 模擬訓練

認知症などによる行方不明の高齢者を、早期発見・保護する訓練のため、行方不明者役の職員が市街地を中心に歩きます。

特徴は、防災無線・SNSでお知らせしますので、見かけたらお声がけ・通報訓練にご協力ください。



▶日時 10/23(金)

9:30 情報発信 行方不明者搜索

10:45 訓練終了

行方不明者SOSネットワークとは

行方不明になった認知症の方等を早期発見するためのネットワーク(情報網)で、市・警察署・消防署・民間事業者などが参加しています。

市では、一人でも多くの皆さんに見守りの輪に加わってもらい、認知症高齢者等が行方不明になっても安全なまちづくりを目指しています。

■訓練中の通報先・問合せ
高齢福祉課 ☎22-0080

健康コラム

高齢になると、「噛めない・飲み込めない・むせる・活舌が悪くなる・口の中が渇く」などの口腔機能の低下症状が多く見られます。こうした状態は「オーラルフレイル」と呼ばれ、放置すると、全身の健康がドミノ倒しのように悪化してしまいます。

硬いものが食べられないことで栄養が偏り、筋力や免疫力が低下します。噛む回数が減少するこ

「オーラルフレイル」の早期発見と対策について

とで脳への刺激が減り、認知症のリスクも高まります。

さらに、飲み込む力が衰えると「誤嚥性肺炎^{ごえん}」を引き起こしたり、活舌の悪さや食べこぼしから、人と会うのが億劫になり、引きこもりなどの社会的孤立にも繋がったりしますので、早期の発見と対策がとても重要となります。

県北医療センター高萩協同病院 リハビリテーション部 言語聴覚士 青山 幸恵

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。

2021年11月に開園した保育園です



床暖完備

★お問合先(受付時間 8:00~17:00)

0293-44-6701

穂積・神永までお気軽に連絡ください

あど中郷ナーサリーは
全部 コミコミ
手ぶら 保育

あど中郷ナーサリーは
全部 コミコミ
おむつ おしり拭き
哺乳瓶 水筒 コップ類 給食・おやつ カトラリー類

企業主導型保育園
あど中郷ナーサリー

LINE QRコード