

平成 29 年度
高齢者用肺炎球菌ワクチン

対象者 昭和 28 年 4 月 1 日以前生まれで未接種の人
希望する場合は事前に保健センターで手続きが必要です。



高齢者インフルエンザ予防接種の助成を行います

接種期間 10 月 1 日(日)～ 12 月 31 日(日)

実施場所 右表の医療機関

※右表以外の医療機関での接種を希望する場合は、必ず保健センターにご相談ください。

対象者 ▷接種日に満 65 歳以上の市民
▷接種日に満 60 歳以上 65 歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能障害で身体障害者手帳 1 級の人 (保健センターから通知が届いた市民)

接種回数 1 回

自己負担金 1,200 円 (生活保護世帯は自己負担なし)

持参する物 ▷保険証 ▷受診シール (4 月に郵送した黄色い封筒) ▷自己負担金

注意事項 次の場合は、全額自己負担となります。

▷接種期間以外に接種した場合 ▷2 回以上接種した場合は、2 回目以降の費用

◎次の人は、かかりつけ医に接種してもよいか相談してください。

▷現在、治療中の病気があって薬を飲んでいる人 ▷今までに心臓病、腎臓病、肝臓病、血液の病気などにかかったことがある人

実施場所 (委託医療機関)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
富岡市		保阪医院	62-0113
アライクリニック	62-1521	細谷医院	62-0388
石川胃腸科医院	62-1002	細谷クリニック	62-4321
えのもと整形外科	89-3172	宮崎医院	60-1919
大竹外科胃腸科	64-0808	妙義診療所	73-3737
加藤内科医院	64-0606	村田内科医院	62-2053
神部医院	62-0058	ゆうあい整形外科	67-5211
久保田クリニック	89-1160	和田クリニック	67-5522
小泉医院	62-0039	南牧村	
香内医院	62-3210	大沢クリニックなんもく分院	60-5622
こすげレディースクリニック	62-0275	下仁田町	
コマチクリニック	62-5011	大沢クリニック	60-3030
阪本耳鼻咽喉科医院	62-0122	佐藤医院	82-2127
須藤医院	63-1461	本宿診療所	84-2215
西毛病院	62-3156	甘楽町	
高井クリニック	60-1500	安藤医院	74-7717
滝田医院	62-2511	奥村クリニック	74-7182
たけべ医院	67-5500	小幡医院	74-2018
田村医院	64-2065	こがはらクリニック	70-4066
富岡・成清医院	62-2701	篠原整形外科医院	74-2227
中島医院	62-1037	庭谷クリニック	89-4005
中野整形外科医院	64-1574	原医院	74-5656

若年者健康診査 (予約制) を受けましょう

健康は自分自身のためだけではなく、家族や社会にとってもかけがえのない宝物です。毎年健診を受けて、自分の健康状態をきちんと確認しましょう。



期日 11 月 27 日(月)・30 日(木)

受付時間 午前 9 時 30 分～ 10 時 45 分

会場 生涯学習センター

対象者 19 歳～ 39 歳 (昭和 53 年 4 月 2 日～平成 11 年 4 月 1 日生まれ) の市民で、職場などで健診を受ける機会のない人

自己負担金 1,000 円

定員 各日 100 人

(予約制、定員になり次第締め切り)

申し込み 10 月 2 日(月)から保健センターへ。

健診内容 ▷問診 ▷計測 (身長・体重・腹囲)
▷尿検査 ▷血圧測定 ▷診察 ▷血液検査 (血糖・脂質・貧血・肝機能・クレアチニン)

▷健康アドバイス (希望者のみ)

注意事項 食事制限はありませんが、血糖・中性脂肪の検査値は食事の影響を受けますので、当日は水以外の飲食物はとらずに検査を受けることをお勧めします。

健康とみおか 21 通信 No.72

身体活動・運動 高齢者のための運動 その 3

自分に合った運動を楽しみながら続けましょう

～運動は 1 日 30 分以上週 2 回以上することで、効果があります～

介護予防を目的とした高齢者のための「いきいき健康教室」「筋力トレーニング教室」を市内各地で開催しています。

「いきいき健康教室」では、体組成計を活用した『からだバランスチェック』を行っています。自分の筋肉量を知ること、自分に合った運動の取り組みや運動習慣の振り返りが期待できます。興味のある人はぜひご参加ください。

「筋力トレーニング教室」では、音楽に合わせてトレーニングを継続して行うことで、生活の中で役立つ筋力を身につけていきます。

今回は勤労者会館で行われている筋力トレーニング教室初級コースを紹介します。

▷日時 毎週金曜日 午前 10 時～

▷会場 勤労者会館

<参加者の声>

「教室で学んだことを家でも続けていきたい」
「明るく楽しい時間を過ごしながら体を動かせるので、毎回参加できてよかったと思っている」
「自分のペースで運動ができ、知り合いも増えて教室に来るのが楽しみです」
「運動の中で自分の体の変化を知ることができる」



脚や腕、体幹の筋肉量が点数で表示されることで、体のバランスが目で見えてわかりやすく確認できます。



皆さんも参加しませんか。参加資格は 65 歳以上の市民です。詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。



「心臓病や脳卒中などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行するため、毎年健診を受けて、自分の健康状態を確認することが大切です。」
健診期間は平成 30 年 1 月までですが、健診終了間際は医療機関が混雑することが予想されます。
まだ健診を受けていない人は、早めに受診をしましょう(国保特定健診の対象者には、6 月に受診票など一式を郵送しています)。
※妊産婦は健診の対象外です。
※国保・後期高齢者医療制度の人間ドックを受ける人および国保の資格がなくなった人は、健診を受けられませんのでご注意ください(脳ドックのみの受診者は、特定健診を受診することができます)。



国保特定健診はお済みですか

