

健康だより

お問い合わせは保健センター ☎ 64・3775

インフルエンザに注意しましょう！

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種のお知らせ

平成 29 年度の定期接種対象者の方には、4 月に予診票をお送りしています。まだ接種がお済でなく希望される方は、下記の接種期間中に接種をしてください。なお予診票がお手元のない方は、保健センターまでご連絡ください。

対象者 平成 29 年度に下記の年齢を迎える方

年齢	生年月日	年齢	生年月日
65 歳	昭和 27 年 4 月 2 日～昭和 28 年 4 月 1 日	85 歳	昭和 7 年 4 月 2 日～昭和 8 年 4 月 1 日
70 歳	昭和 22 年 4 月 2 日～昭和 23 年 4 月 1 日	90 歳	昭和 2 年 4 月 2 日～昭和 3 年 4 月 1 日
75 歳	昭和 17 年 4 月 2 日～昭和 18 年 4 月 1 日	95 歳	大正 11 年 4 月 2 日～大正 12 年 4 月 1 日
80 歳	昭和 12 年 4 月 2 日～昭和 13 年 4 月 1 日	100 歳	大正 6 年 4 月 2 日～大正 7 年 4 月 1 日

期間 平成 30 年 3 月 31 日（土）まで

回数 1 回のみ ※過去に接種した方は対象となりません。

持ち物 予診票、自己負担金（4,000 円）、健康手帳（お持ちの方）

方法 医療機関へは 4 日前までに予約してください。



がん検診日程追加のお知らせ

乳がん検診

乳がん検診の希望が多数あり、追加日を設けました。ただし、生年月日が下記の方に限ります。日程の変更を希望される方や、新規のお申込みの方は保健センターへお問い合わせください。

実施日	受付時間	対象	場所
12 月 19 日（火）	午前 9 時～9 時 30 分	昭和 42 年 4 月 2 日～昭和 52 年 4 月 1 日生まれの方	保健センター
	午後 1 時～1 時 30 分	昭和 62 年 4 月 1 日以前の生まれで、昭和 42 年 4 月 2 日～昭和 52 年 4 月 1 日生まれ以外の方	

大腸がん検診

大腸がん検診の追加日を設けましたので、希望される方は保健センターへお申込みください。検診票と採便キットを送付いたします。ただし、今年度に町で受診された方は対象外です。

実施日	受付時間	対象	場所
11 月 13 日（月）	午前 8 時 30 分～11 時 30 分	昭和 52 年 4 月 1 日以前の生まれで、今年度、町の大腸がん検診を受けていない方	保健センター

長寿のために低栄養を予防しましょう

「最近、肉・魚を食べる回数が減った気がする。」「最近、歩く速度が遅くなった。」「握る力が弱くなった。」と感じている方は低栄養になっているかもしれません。バランスの良い食事を知ること、低栄養を予防しましょう。

元気でイキイキ過ごすための参考にしてみてもいいでしょうか。ぜひ、ご参加ください。

日時 11 月 30 日（木）

午前 9 時 30 分～午後 1 時（受付は午前 9 時 15 分～）

場所 保健センター

内容 お話・調理実習・昼食会

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、お米 1/2 合、家のみそ汁（汁のみ 50ml ほど）

参加費 無料

申込方法 11 月 14 日（火）までに、保健センターへ電話にてお申し込みください。