

担当職員の励ましが強い力になりました

亀井 英子さん・73歳

大胡保健センターで特定保健指導を受けて、6カ月間で腹囲13.2cm、体重7kgを減らすことに成功。肥満度を表すBMIは27.4から24.2に。ことしの健診結果も改善しました。



まず取り組んだのは、食事を腹8分目にする。それまで好きな物は好きだけ食べて、おなかいっぱいになっていたんです。また、脂っこい物が好きだったのですが、作る量を減らしたり肉を魚に替えたりと、脂分を減らす工夫をしましたね。

運動は、週に5回、夫とのウォーキングを継続。さらに、いつもバイクで通っていた道を歩くようにしました。

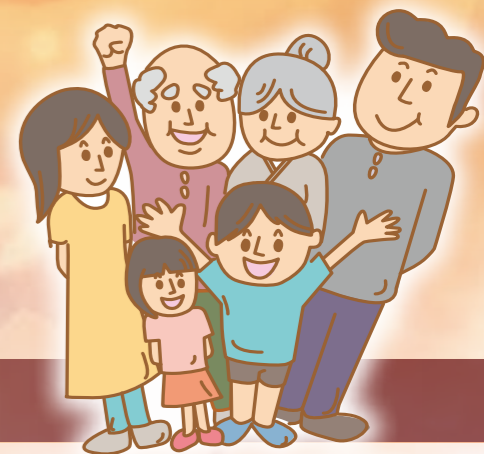
初めはおなか寂しくなって辛く感じることもありましたが、保健センターに行って職員の人に話を聞いてもらうことで、強い気持ちを取り戻すことができました。また、毎朝体重を測って記録することで、体重が減っていく喜びを感じることができ、楽しく続けることができています。今では体も軽くなり、お気に入りの着物をすっきりと着られるようになった事がうれしいですね。

特定保健指導の案内をもらった時には不安もありましたが、勇気を出して参加して本当に良かったです。これからも、人生を楽しみながら続けていきたいと思えます。

ことしの秋は

健康の秋に

真剣に考えよう自分の体のこと



10月1日からスタート

インフルエンザの予防接種

流行する前に予防接種を

昨年流行した新型インフルエンザ。WHO(世界保健機関)は、すでに世界的大流行期の終息を発表しましたが、再び流行する可能性は続いていきます。本市では今月からインフルエンザの予防接種を行います。流行する前に予防接種を済ませましょう。

予防接種を受けると、インフルエンザにかかりにくくなり、かかったとしても症状を軽減することができます。ただし、接種を受けた部位の腫れや痛み、発熱などの副反応が出る場合があります。また、まれに重篤な症状を引き起こすこともないとは言えません。これらの点を理解した上で、接種を受けるか決めてください。

ワクチンは季節性と新型のインフルエンザを含んでいません。新型インフルエンザワクチンのみを希望する場合は医師

問い合わせは 65歳以上の人は衛生検査課 ☎220-5779
65歳未満の人については保健総務課 ☎220-5781

65歳以上の人

予診票を世帯ごとに郵送します。接種を希望する人は医療機関に予約し、予診票を持って接種に行ってください。

なお、接種日に満60歳以上65歳未満の人で、心臓やじん臓、呼吸器の機能に重い障害のある人やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に重い障害のある人は予診票を発行します。主治医に相談の上、衛生検査課へ連絡してください。
費用 1,000円(市民税非課税世帯・生活保護世帯の人は無料)
接種期限 12月31日(金)

65歳未満の人

接種を希望する人は医療機関に予約をしてください。13歳未満は2回接種、13歳以上は1回接種です。詳しくは接種医療機関で相談を。
市民税非課税世帯・生活保

護世帯の人は費用負担軽減の対象となる場合があります。事前に市保健所内保健総務課、市役所国民健康保険課、大胡・富士見保健センターへ申請を。なお、事前申請せず接種した場合、領収書、接種済証、振込先口座、印鑑を用意し保健総務課で手続きが必要です。
費用 1(1回目) 3,600円(2回目) 2,550円(1回目と異なる医療機関で接種した場合は3,600円)
接種期限 来年3月31日(木)

接種医療機関

接種を受けられるのは、市(国)と契約した市内の医療機関です。実施していない所もありますので、医療機関へ直接問い合わせてください。

また、高齢者や費用負担軽減対象者が市外の医療機関で接種する場合は、実費徴収となる場合があります。衛生検査課に確認してから接種を受け

10月11日～17日は「40歳からの健康週間」

特定保健指導であなたの未来を応援

健診で今の自分と向き合おう

あなたは健康に自信がありますか？本市では40歳から74歳の人を対象に、生活習慣病予防を目的とした特定健診の受診を推進しています。1年に1回は必ず健診を受け、体

特定保健指導はチャンス

の生活をチェックしましょう。特定健診の結果に基づき、生活習慣の改善が必要な人には特定保健指導を行っています。医師や保健師、管理栄養士などの専門スタッフや仲間

問い合わせは 健康増進課 ☎220-5784

と一緒に、無理のない方法で生活を見直し、あなたに合った健康スタイルを手に入れませんか。

※特定健診・特定保健指導は医療保険者ごとに実施しています。詳しくは加入の医療保険者に問い合わせてください。

体からの警告「メタボ」

内臓脂肪の蓄積は高血糖、高血圧、脂質異常を招きます。それらが重なった状態がメタボリックシンドローム。軽度な異常でも重なるとう脈硬化が飛躍的に進行し、脳卒中や心臓病、糖尿病などの深刻な生活習慣病を引き起こします。

教室などがあなたをサポート

本市では特定保健指導のほかにも、ストップ・メタボ教室や健康サポートデーなどの生活習慣改善のための教室を開催。随時本紙でお知らせしていきますので上手に利用してください。

絶対にダメ 薬物はあなたの未来を奪います

10月・11月は麻薬・覚せい剤乱用防止運動月間。現在、麻薬・覚せい剤などの薬物乱用が急増しています。また、芸能人の薬物事件がマスコミ報道され、特に若者たちへの影響が懸念されます。大麻、覚せい剤、MDMAなどの麻薬や違法ドラッグなどの薬物は、心身に重大な悪影響を及ぼし、時には死に至ることも。「ほ

んの1回くらい」などの軽い気持ちは禁物です。乱用による恐ろしさを正しく認識して、市民一人一人が不正な薬物に「近づかない」、「近づけない」ことが大切です。

問い合わせは 保健総務課 ☎220-5782

子宮頸がんの予防接種は

全額助成します

本市では今月から子宮頸がん予防接種への全額助成を開始。対象者には9月中旬に郵送や学校を通じて予診票を配付しました。現在、20代から30代の女性に急増している子宮頸がん。その原因といわれるヒトパピ

ローマウイルス (HPV) は、ワクチンを接種することで感染のリスクを下げることができます。予防接種を受け、子宮頸がんを防ぎましょう。

対象=市内に住民登録している中1の女子

接種回数=3回

会場=市内医療機関

問い合わせは 衛生検査課 ☎220-5779