

高齢者インフルエンザの公費負担について

市では、65歳以上の方が季節性インフルエンザ予防接種を行う場合、1シーズンにつき1回、接種費用の一部を負担します。

問合せ先 保健センター ☎271・2745

■対象者(接種当日)

- ①住民登録のある65歳以上の方(65歳の誕生日の前日から)
- ②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害のある方：障害者手帳1級に相当する方(60歳の誕生日の前日から65歳の誕生日の前日まで)

■実施期間

10月20日(水)～令和4年1月31日(月)(休診日を除く)

■接種場所

- ①鶴ヶ島市および坂戸市内の指定実施医療機関

※ 寝たきりのため医療機関へ行けない方は、医師が訪問しますので医療機関へご相談ください

- ②県内の指定された接種協力医

※ 予約が必要な医療機関がありますのでご確認ください

※ 鶴ヶ島市および坂戸市内の医療機関については、医療機関窓口にて予診票があります

※ ②で接種する場合、鶴ヶ島市の予診票が必要になりますので、事前に保健センターにご連絡ください

■個人負担金 1500円

※ ただし、次の①②③のいずれかに該当する場合は個人負担金が免除になります

- ①生活保護世帯の方
- ②中国残留邦人等支援受給者の方
- ③令和3年度の市民税が非課税世帯(同じ世帯の全員が非課税)の方

※ 書面による申請が必要ですので、事前に保健センターまでご連絡ください。非課税世帯に該当する方には高齢者等予防接種個人負担金免除決定通知書を交付します

■医療機関に持参するもの

- ①「健康保険証」または「後期高齢者医療被保険者証」
- ②個人負担金の免除を受ける人は「生活保護受給証」、「中国残留邦人等支援受給者本人確認証」または「高齢者等予防接種個人負担金免除決定通知書」
- ③対象者②に該当する人は医師の診断書または身体障害者手帳の写し

■その他

予防接種後に、「インフルエンザ予防接種記録」を医療機関の窓口で受け取り、保管してください。

高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関

| 鶴ヶ島市 | | | | | |
|----------------|-----------|--------------------|-----------|-----------------|---------------|
| アイクリニック佐藤医院 | ☎279・0888 | 若葉台耳鼻咽喉科 | ☎286・7186 | 竹原クリニック | ☎280・4005 |
| 井上医院 | ☎287・0056 | 若葉内科クリニック | ☎298・5308 | 田島内科小児科医院 | ☎281・6722 |
| 浦田クリニック | ☎279・5880 | 若葉台皮膚科 | ☎286・8275 | 鶴松整形外科 | ☎288・3081 |
| 大西内科 | ☎271・6250 | 坂戸市 | | 根本整形外科医院 | ☎281・0018 |
| おのづか在宅クリニック | ☎298・8031 | Ai clinic(アイクリニック) | ☎277・5225 | 脳神経外科ブレインピア坂戸西 | ☎288・7007 |
| かなざわクリニック | ☎285・0100 | 浅羽クリニック | ☎284・1114 | 早川医院 | ☎282・1186 |
| 川野医院 | ☎285・1530 | あさひ整形外科・皮ふ科 | ☎283・6977 | 原田内科クリニック | ☎281・3235 |
| 関越クリニック | ☎286・7770 | 伊利医院 | ☎281・0431 | 東坂戸クリニック | ☎284・1718 |
| 関越病院 | ☎285・3161 | 大野耳鼻咽喉科クリニック | ☎284・8734 | 日の出内科クリニック | ☎288・3717 |
| 厚友クリニック | ☎272・3903 | 小川医院 | ☎281・0839 | 広瀬内科クリニック | ☎283・3001 |
| 相良胃腸科 | ☎285・6511 | おがわこどもクリニック | ☎282・3153 | 藤井小児科医院 | ☎283・7272 |
| しんまちクリニック | ☎271・6154 | 小川産婦人科小児科 | ☎281・2637 | 本町診療所 | ☎283・0020 |
| 染井クリニック | ☎285・8974 | 関越腎クリニック | ☎227・9399 | 町野皮ふ科 | ☎298・6845 |
| 高沢医院 | ☎286・0358 | 菅野病院 | ☎284・3025 | 松野記念クリニック | ☎289・8889 |
| たちかわ脳神経外科クリニック | ☎279・1515 | 北坂戸クリニック | ☎281・6480 | 松本内科・消化器クリニック | ☎288・3150 |
| たわらクリニック | ☎279・2121 | きもと内科・消化器内科クリニック | ☎288・1280 | 丸山内科クリニック | ☎289・2610 |
| 鶴ヶ島医院 | ☎285・0179 | 小林内科医院 | ☎280・5700 | 南町クリニック | ☎289・3731 |
| 鶴ヶ島池ノ台病院 | ☎287・2288 | さいとう内科クリニック | ☎289・8787 | 宮崎整形外科医院 | ☎284・3381 |
| 鶴ヶ島在宅医療診療所 | ☎287・6519 | 栄クリニック | ☎227・6501 | 明海大学歯学部附属明海大学病院 | ☎279・2733 |
| 鶴ヶ島耳鼻咽喉科診療所 | ☎286・3387 | 坂戸中央クリニック | ☎283・2151 | 守屋医院 | ☎284・8586 |
| のぐち内科クリニック | ☎279・6700 | 坂戸中央病院 | ☎283・0019 | やまだクリニック | ☎288・7788 |
| はんだ整形外科 | ☎279・5687 | 坂戸内科医院 | ☎284・6001 | 吉川クリニック | ☎282・5002 |
| ヒロレディースクリニック | ☎272・0164 | 坂戸西診療所 | ☎289・5111 | 吉松医院 | ☎281・0532 |
| みなくち小児科 | ☎287・5755 | 坂戸訪問診療所 | ☎298・5466 | 若葉クリニック | ☎283・1611 |
| よしなみ耳鼻科クリニック | ☎279・3387 | さとう耳鼻咽喉科クリニック | ☎282・3384 | 若葉病院 | ☎283・3633 |
| 若葉駅前メンタルクリニック | ☎271・1000 | 渋谷こどもクリニック | ☎284・1881 | 日高市 | |
| 若葉こどもクリニック | ☎279・0070 | シャロームにっさい医院 | ☎280・7373 | 松本内科胃腸科 | ☎042・989・3515 |
| | | 善能寺クリニック | ☎289・5588 | | |

コロナ禍でも、「がん検診」・「精密検査」は必要です

新型コロナウイルス感染拡大の影響でがん検診の受診控えが続いています。過度な受診控えは、がんの早期発見のチャンスを逃してしまう可能性があります。がんの早期発見のカギは、定期的な検診です。今年度の検診をまだ申し込んでいない方は、ぜひお申込みください。すでに受診券をお持ちの方は忘れずに受診してください。

また、新型コロナウイルス流行前の検診で「精密検査が必要」とされた方は、放置してはいけません。

放置した場合、病気が進行する恐れがあります。できるだけ早く医療機関を受診してください。

検診会場や医療機関は十分な感染防止対策をしています。安心して受診してください。



申込はこちら

受けてください、いのちを守る子宮頸がん検診

子宮頸がん検診は、がんの早期発見だけでなく、前がん病変(がんになる前の段階)を見つけるのにも役立ちます。

◆ポイント1 かかりやすいのは30歳～40歳代

子宮頸がんは、子宮の入り口(子宮頸部)にできるがんでHPV(ヒトパピローマウイルス)が関与しています。HPVは、ごくありふれたウイルスで多くの女性が一生に一度は感染するといわれます(感染しても必ずしもがんになるわけではありません)。年代別の発生率は20歳代から増加し、最も多いのが30歳～40歳代です。

◆ポイント2 早期発見・早期治療

がんになっていても、初期は自覚症状がほとんどないため、早く気付くには検診が必要です。検診では、無症状の初期の段階からがんを発見することが可能です。子宮頸がんは比較的治療しやすく、予後の良いがんです。

◆ポイント3 2年に1回の検診を

検診は、診察(視診・内診)、細胞診を15分程度で行います。痛みはほとんどありません。20歳からは2年に1回の検診が推奨されています。定期的に受けましょう。市の補助が受けられるため、自己負担1200円で受診できます。

初回献血+ラブラッド登録キャンペーン

埼玉県と埼玉県赤十字血液センターでは、11月末まで「初回献血+ラブラッド登録キャンペーン」を実施しています。初めて献血をする方で、複数回献血クラブ「ラブラッド」に会員登録いただくと、埼玉県限定の記念品を差し上げます。

※ プレゼントはなくなり次第終了します

対 初めて献血にご協力いただき、かつ複数回献血クラブ「ラブラッド」に会員登録いただいた方

日 11月30日(火)まで

場 県内7か所(さいたま市、所沢市、越谷市、川越市、鴻巣市、熊谷市および川口市)の献血ルームまたは県内を巡回する献血バス(ワカバウォーク:10月28日(木)14時~16時30分)

持 本人確認書類(運転免許証など)



「飲酒と乳がん」

がんは男性に多い病気ですが、54歳までは女性の方に多いのが特徴の一つで、これは乳がん、子宮頸がんという女性特有のがんが若い世代に多い*ためです。

子宮頸がんは、ウイルス感染によっておこるがんです。一方、乳がんは食生活と関連があるとされ、油ものを控え、肉類の過食、過度の飲酒を避けることが予防になると言われます。

飲酒については、今年、愛知県がんセンターがまとめた調査結果によると、閉経前の女性の場合、飲酒の頻度と量が増加すればするほど乳がんのリスクは高くなる傾向が見られました。

純アルコール換算で1日当たり23g(目安として、日本酒:1合、ビール:500ml、ワイン:ボトル1/3本)以上飲んでいるグループは、まったく飲まないグループに比べ、乳がんリスクは1.74倍に上昇していました。また、飲酒の頻度では週5日以上飲むグループは、まったく飲まないグループに比べて1.37倍リスクが高くなっていました。

それほど多い量でなくても、リスク因子となることが分かります。研究グループは「乳がんを予防するためには若いころから飲酒は控えめにすることが重要」としています。飲酒習慣がある方は、お酒の飲み方について一度見なおしてみるのがいいでしょうか。

*「がん社会を診る」日本経済新聞夕刊2021.6.23

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 塩澤 和子

No.199

健康



応援団

はつらつ元気体操クラブ

対 市内在住で65歳以上の方(要介護・要支援認定者および介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)で医師から運動制限を受けていない方

内 ストレッチ、有酸素運動、リズム体操など気軽に楽しく実践できる体操の紹介

料 100円(初回のみ)

他 時間を指定しての申込みはできません。応募者多数の場合は抽選ですが、前回参加していない方を優先します。抽選結果については全ての方に10月下旬以降に郵送します。

申 問 10月8日(金)までに健康長寿課地域包括ケア推進担当へ

| 場所 | 実施日(祝日を除く) (11月~3月) | 開始日 | 時間 | 定員 |
|---------------|------------------------|--------|-----------------------------|------|
| 大橋市民センター | 第1・3月曜日 | 11月 1日 | 13時20分~14時10分、14時40分~15時30分 | 各15人 |
| 南市民センター | 第2・4月曜日 | 11月 8日 | 13時20分~14時10分、14時40分~15時30分 | 各15人 |
| 東市民センター | 第1・3火曜日 | 11月 2日 | 10時~10時50分、11時20分~12時10分 | 各10人 |
| 北市民センター | 第2・4火曜日 | 11月 9日 | 10時~10時50分、11時20分~12時10分 | 各15人 |
| 鶴ヶ島市役所 | 第1・3木曜日 | 11月 4日 | 10時~10時50分、11時20分~12時10分 | 各15人 |
| 富士見市民センター | 第2・4木曜日 | 11月11日 | 10時~10時50分、11時20分~12時10分 | 各15人 |
| 西市民センター | 第1・3金曜日 | 11月19日 | 10時~10時50分、11時20分~12時10分 | 各15人 |
| 老人福祉センター「逆木荘」 | 第2・4金曜日 | 11月12日 | 13時20分~14時10分、14時40分~15時30分 | 各10人 |

お口の健康講座~お口のケアでフレイル予防!~

最近「食べるときにむせる」、「かたいものが食べづらい」、「口の中が乾く」などお口のことで困っていませんか。もしかしたら、お口の衰えのサインかもしれません。かむことや飲み込むなどの機能は、おいしく食べて健康に過ごす上でとても大切です。早めの気づきと適切な対応方法を知り、お口の衰えを予防しましょう。

対 市内在住の65歳以上の方

場 北市民センター

料 無料 **定** 20人(申込順)

持 筆記具

申 問 10月1日(金)から健康長寿課健康増進担当へ



| | 日時 | 内容 |
|-----|----------------------------|---|
| 1日目 | 10月15日(金) 13時30分~15時 | ・歯科医師講話「オーラルフレイル予防」 講師：おにまる歯科医院 院長 鬼丸乙彦さん ・歯科衛生士によるお口の機能チェックとケア方法 |
| 2日目 | 令和4年1月20日(木) 13時30分~15時 | ・歯科衛生士によるお口の機能チェックとお口の体操 ・管理栄養士による講話「高齢者の気を付けたい食事のポイントとお口の機能を高める食事の工夫」 |

ラジオ体操をはじめてみませんか

コロナ禍の影響で、以前より体が動かなくなっていますか? ラジオ体操を続けている人は、体内年齢や体力年齢が実年齢より若いという調査結果があります。この秋からラジオ体操をはじめてみませんか。市内には25か所のラジオ体操会場があり、申込不要で、誰でも参加できます。市内ラジオ体操実施会場一覧リーフレットは市内公共施設でも配布しています。



市内会場はこちら



■「元気にラジオ体操教室!」参加者募集

ラジオ体操第1・第2の正しい動きやポイントをわかりやすく指導します。

対 市内在住の方 **日** 11月7日(日)10時~11時 **場** 大橋市民センター

講 さくらだけいこ 桜田敬子さん(NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員)、
はらかわあひ 原川愛さん(NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)

定 30人(申込順) **料** 無料 **持** 飲み物、タオル、筆記具

申 問 10月4日(月)から健康長寿課健康増進担当へ



参加してみませんか

剣道体験教室

日 10月23日(土)17時~19時、24日(日)8時~10時

場 栄小学校

料 無料 **申** 不要

問 森 ☎090・1848・8936

12月号の原稿締切は、10月21日(木)です
※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。