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。



■対象者

住民登録があり、下記①または②に該当する方

- ①65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があり、障害者手帳1級に相当する方

■実施期間

10月20日(木)から令和5年1月31日(火)まで(休診日を除く) ※ インフルエンザのワクチン(他の予防接種を除く)と新型コロナのワクチンは、接種間隔をあける必要がなくなりました。同時に接種することも可能です

■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
- ②県内の指定された接種協力医療機関
- ※ 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、医療機関の窓口に予診票があります
- ※ 寝たきりのため医療機関へ行けない方は、医師が訪問できる場合がありますので、医療機関へご相談ください
- ※ 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、事前に感染症対策課にご連絡ください

■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給付受給者の方、③令和4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
- ※ ③の方は、書面による申請が必要ですので、事前に感染症対策課までご連絡ください。申請後、免除決定通知書を交付します。申請から交付までに2~3週間かかりますので余裕をもって申請してください

■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 国残留邦人等支援給付受給者本人確認証」または「高齢者 等予防接種個人負担金免除決定通知書」
- ③対象者の②に該当する人は、医師の診断書または障害者 手帳の写し
- 問 感染症対策課☎227・9522

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			
一本松クリニック	☎ 287 · 1220			
井上医院	☎ 287 · 0056			
浦田クリニック	☎ 279 · 5880			
大西内科	☎ 271 · 6250			
かなざわクリニック	☎ 285 · 0100			
川野医院	☎ 285 · 1530			
関越クリニック	☎ 286 · 7770			
関越病院	☎ 285 · 3161			
厚友クリニック	☎ 272 · 3903			
相良胃腸科	☎ 285 · 6511			
しんまちクリニック	☎ 271 · 6154			
染井クリニック	☎ 285 · 8974			
高沢医院	☎ 286 · 0358			
たちかわ脳神経外科クリニック	☎ 279 · 1515			
たわらクリニック	☎ 279 · 2121			
鶴ヶ島医院	☎ 285 · 0179			
鶴ヶ島池ノ台病院	☎ 287 · 2288			
鶴ヶ島在宅医療診療所	☎ 287 · 6519			
鶴ヶ島耳鼻咽喉科診療所	☎ 286 · 3387			
のぐち内科クリニック	☎ 279 · 6700			
はんだ整形外科	☎ 279 · 5687			
ヒロレディースクリニック	☎ 272 · 0164			
みなくち小児科	☎ 287 · 5755			
よしなみ耳鼻科クリニック	☎ 279 · 3387			

若葉駅前メンタルクリニック	☎ 271 · 1000	
若葉こどもクリニック	☎ 279 · 0070	
若葉台耳鼻咽喉科	☎ 286 · 7186	
若葉内科クリニック	☎ 298⋅5308	
若葉台皮膚科	☎ 286 ⋅ 8275	
坂戸市		
Ai c l ini c (アイクリニック)	☎ 277 · 5225	
浅羽クリニック	☎ 284 · 1114	
あさひ整形外科・皮ふ科	☎ 283 ⋅ 6977	
伊利医院	☎ 281 · 0431	
大野耳鼻咽喉科クリニック	☎ 284 ⋅ 8734	
小川医院	☎ 281 ⋅ 0839	
おがわこどもクリニック	☎ 282 ⋅ 3153	
小川産婦人科小児科	☎ 281 · 2637	
関越腎クリニック	☎ 227 · 9399	
	☎ 284 · 3025	
北坂戸クリニック	☎ 281 · 6480	
きもと内科・消化器内科クリニック	☎ 288 ⋅ 1280	
小林内科医院	☎ 280 · 5700	
さいとう内科クリニック	☎ 289 ⋅ 8787	
栄クリニック	☎ 227 · 6501	
坂戸中央クリニック	☎ 283 ⋅ 2151	
坂戸中央病院	☎ 283 ⋅ 0019	
坂戸内科医院	☎ 284 · 6001	
坂戸西診療所	☎ 289 ⋅ 5111	
坂戸訪問診療所	☎ 298 ⋅ 5466	

さとう耳鼻咽喉科クリニック	☎ 282 · 3384
渋谷こどもクリニック	☎ 284 · 1881
シャロームにっさい医院	☎ 280 ⋅ 7373
田島内科小児科医院	☎ 281 · 6722
鶴松整形外科	☎ 288 ⋅ 3081
根本整形外科医院	☎ 281 · 0018
脳神経外科ブレインピア坂戸西	☎ 288 · 7007
早川医院	☎ 282 · 1186
原田内科クリニック	☎ 281 · 3235
東坂戸クリニック	☎ 284 · 1718
日の出内科クリニック	☎ 288 · 3717
広瀬内科クリニック	☎ 283 · 3001
藤井小児科医院	☎ 283 · 7272
本町診療所	☎ 283 ⋅ 0020
町野皮ふ科	☎ 298 · 6845
松野記念クリニック	☎ 289 ⋅ 8889
松本内科・消化器クリニック	☎ 288 ⋅ 3150
丸山内科クリニック	☎ 289 · 2610
南町クリニック	☎ 289 · 3731
明海大学歯学部付属明海大学病院	☎ 279 · 2733
守屋医院	☎ 284 · 8586
やまだクリニック	☎ 288 · 7788
吉川クリニック	☎ 282 ⋅ 5002
吉松医院	☎ 281 · 0532
若葉クリニック	☎ 283 · 1611
若葉病院	☎ 283 ⋅ 3633

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、ぜひお申し込みください。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、コロナ禍の検診で「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 回滅! 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。



受けてください、いのちを守る乳がん検診

乳がんは日本人女性がかかる割合が、がんの中で最も高く、年々増加しています。生涯で乳がんにかかる割合は9人に1人 となっています。検診は、がんを早期発見するために必要です。

◆ポイント1 かかりやすいのは40~50歳代

乳がんは、乳房にできる悪性の腫瘍です。初期段階でのがん細胞は、乳管の中にとどまっていますが、徐々に乳腺の外や さらに離れた臓器に広がっていきます。しかし早期であれば90%以上が治癒します。そのため、乳がんを早期に発見する ことがとても大切です。

年代別の発生率は、最も多いのが40~50歳代です。最近は60歳代も増えています。

◆ポイント2 2年に1回の検診を

検診の内容は、マンモグラフィー、視触診です。検診は、40歳から2年に1回の検診が推奨されています。ぜひ定期的に受 けましょう。

◆ポイント3 いつ、どこで乳がん検診は受けられる?

保健センターで行う集団検診と、医療機関で行う個別検診があります。検診は市の補助が受けられるため、自己負担は集 団健診(保健センター)1400円、個別検診(医療機関)1700円で受診できます。どちらで乳がん検診を受けるか決めてお申し 込みください。受診券が届いたら受診してください。

【集団検診】 場 保健センター

月日	時間
10月11日(火)	13時~13時15分
10月13日(木)	10時10分~10時30分
10月21日(金)	12時30分~13時15分
10月22日(土)	9時50分~10時30分
10月25日(火)	9時50分~10時30分
令和5年1月27日(金)	9時30分~10時30分
令和5年1月29日(日)	9時30分~10時30分

【個別検診】 目 令和5年1月31日(火)まで

実施医療機関	電話番号
関越病院	☎ 285 · 3161
Ai clinic アイクリニック	☎ 277 · 5225
坂戸中央病院	☎ 283 ⋅ 0019
シャロームにっさい医院	☎ 280 · 7373

◆ポイント4 乳がん検診の流れ

- 1 電話かホームページで保健センターに申し込む。
- 2 受診券が届く。
- 3 保健センター、または医療機関で検診を受ける。
- 4 結果を確認する。精密検査が必要と言われたときには、必ず病院を受診しましょう。
- 間 保健センター☎271・2745

乳がん検診申込はこちら



働き盛り、子育て中の大人の食事

子育て中は、生活のほとんどが子ども中心でなにかと忙しく、自分のことは後回しになってしまい ます。子どもの食事のことが終わった後に、お母さんがひとりキッチンでお菓子をつまむだけで簡単 に済ませている、ということもよくありますが、それでは体力勝負でハードな育児を乗り切れませんし、 子どももそのうち真似をしてしまいます。



家族そろって同じものを食べるということは、大人にとっても実は時間短縮になり、子どもが食事のマナーを身につけ、バ ランスのよい食事を学ぶよいチャンスです。ぜひ同じテーブルでできるだけ同じものを食べるようにしていきましょう。

食事の内容は成長ざかりの子どもと同様、1回の食事で主食(ごはん、パン、麺など)1品、主菜(肉、魚、卵、大豆製品を使 った料理) 1品、副菜(野菜、海藻、キノコ類などを使った料理) 2品が揃うと栄養バランスが整います。

忙しいときはお店で買ってきた惣菜や弁当に足りないものをプラスすることでもバランスがとれます。不足しがちな野菜類 は、生で食べられるトマトやレタス、ベビーリーフ、アボカドなどを添える、たんぱく源はゆで卵や納豆、豆腐などを冷蔵庫 に常備しておき、足りないときには添えることをおすすめします。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士

元気にラジオ体操教室!~西市民センター~

気軽にできる「ラジオ体操」。ラジオ体操を続けていている人は、体内年齢や血管年齢が実年齢より若いという調査結果があります。NPO法人全国ラジオ体操連盟の講師の指導のもと、みんなで楽しく正しいラジオ体操をマスターしませんか。

対 市内在住の方

■ 11月9日(水)10時~11時 場 西市民センター

図 家根本織分さん(NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員)、有資際子さん(NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員)

内 ラジオ体操第1の実技講習

ট 50人(申込順) **料** 無料 **持** 飲み物、タオル、マスク、筆記具

他 駐車場に限りがあるため、なるべく徒歩や自転車でお越しください。

■ 10月4日(火)から健康長寿課健康増進担当へ直接、電話またはメールフォームから









家根本 織永さん

有賀 暁子さん

申込はこちら

はつらつ元気体操クラブ

自宅でも簡単にできる体操やストレッチなど、気軽に楽しく実践できる体操を紹介しています。元気に暮らせる毎日のために、一緒に体を動かしてみませんか?

図 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

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、上半期(5~9月)に参加していない方を優先します。抽選結果は全ての方に10月下旬以降に郵送します。

間 10月7日(金)までに健康長寿課地域包括 ケア推進担当へ直接または電話

場所	実施日 (11月~3月) (祝日を除く)	開始日	時間	定員
大橋市民センター	第1・3月曜日	11月 7日	13時20分~14時10分 14時40分~15時30分	各20人
南市民センター	第2・4月曜日	11月14日	13時20分~14時10分 14時40分~15時30分	各20人
東市民センター	第1・3火曜日	11月15日	10時~10時50分 11時20分~12時10分	各15人
北市民センター	第2・4火曜日	11月 8日	10時~10時50分 11時20分~12時10分	各20人
市役所	第1・3木曜日	11月17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10日	10時~10時50分 11時20分~12時10分	各20人
西市民センター	第1・3金曜日	11月18日	10時~10時50分 11時20分~12時10分	各20人
老人福祉センター 「逆木荘」	第2・4金曜日	11月11日	13時20分~14時10分 14時40分~15時30分	各10人



参加してみませんか

第20回鶴ヶ島市ソフトテニス大会

対 高校生以上でペアのどちらかが 市内在住在勤在学または鶴ヶ島連盟 登録者の方

■ 11月13日(日)8時30分~

※ 予備日11月20日(日)

場 鶴ヶ島市民テニス場

料 1ペア1000円

他 男女年齢別種別有り

聞間 10月28日(金)までに川越FTC ホームページから



申込はこちら 🔲 🗗

ターゲット・バードゴルフ初心者体験教室

■ 10月16日(日)9時~12時

※ 雨天時は10月23日(日)に延期

場 圏央道鶴ヶ島ジャンクション広場

料 無料 申 不要

他 用具不要、運動のできる服装

間 石田☎285・8113

ミニテニス教室

■ 10月2日(日)9時~12時

場 第一小学校体育館

料 無料 申 不要

詩 飲み物、室内履 他 ラケットの用意あり

引 小泉☎286・8531

出かけてみませんか

第4回アートわかば水彩画展

■ 10月4日(火)~10月9日(日)10 時~17時(初日は13時から、最終日 は15時まで)

場中央図書館

料 無料 申 不要

問 大竹☎080・1063・3249

省略記号一覧

対対象 日日時・日にち

期期間 場場所 講講師

内内容 定定員 報報酬

図 入場料・参加費 閉 持ち物 で その他 申申込 問 問合先

12月号の原稿締切は、10月21日(金)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

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。