

予防接種はお済みですか？

問 保健センター ☎049・271・2745

■麻しん風しん混合(MR)の予防接種第2期

対 平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれの方(幼稚園、保育所などの年長相当)

※ 令和7年3月31日までに接種しましょう

■日本脳炎の予防接種第2期

対 9歳以上13歳未満の方 ※ 13歳の誕生日の前日までに接種しましょう

■二種混合(ジフテリア・破傷風)の予防接種第2期

対 11歳以上13歳未満の方 ※ 13歳の誕生日の前日までに接種しましょう

■HPV(ヒトパピローマウイルス)の予防接種

対 小学校6年生から高校1年生に相当する年齢の女子

■そのほかこどもの定期予防接種

各予防接種で対象年齢と接種期間が決まっており、接種期間を過ぎても接種可能なものもありますが、その場合は有料(全額自己負担)となりますので、再度ご確認ください。

■HPV(ヒトパピローマウイルス)のキャッチアップ接種

対 平成9年4月2日から平成20年4月1日の間に生まれた女性(積極的な勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方への経過措置)

■風しんの追加的対策による風しん抗体検査および予防接種

対 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性で、今までにクーポン券を利用して抗体検査および予防接種を受けていない方

※ 無料接種の期間が令和7年3月31日で終了しますので早めに接種しましょう

■高齢者肺炎球菌の予防接種

対 ①65歳の方(個別に通知しています) ※ 66歳の誕生日の前日までに接種しましょう

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、その障害の程度が障害者手帳1級に相当する方



受診忘れはありませんか？各種検診のご案内

■個別検診期間は1月31日までです。

<受診券をお持ちでない方>

検診には受診券が必要です。1月3日(金)までに市ホームページからお申込みください。

<既に受診券をお持ちの方>

問診、検査、結果説明と、少なくとも2~3回は医療機関に行く必要があります。

※ 医療機関によっては予約状況により期間内であっても受診できない場合があります。

お早めに医療機関へ申込み、受診をしてください



■今年度最後のがん集団検診のご案内(肺がん、胃がん、乳がん検診)

対 肺：昭和60年4月1日までに生まれた方

胃：昭和50年4月1日までに生まれた方で、前年度および今年度の胃がん検診が未受診の男性

乳：昭和60年4月1日までに生まれた方で、前年度および今年度の乳がん検診が未受診の女性

日 肺および胃：1月28日(火)午前 ※ 男性のみ

肺のみ：1月20日(月)午前 ※ 女性のみ

乳：1月10日(金)午前、12日(日)午前

場 保健センター

定 肺：各日250人、胃：各日130人、乳：各日80人

料 肺：300円(65歳以上無料)、胃：800円(70歳以上無料)、乳：1400円(70歳以上無料)

申 問 保健センターへ直接、☎049・271・2745または市ホームページから



市HPはこちら

知ろう！気づこう！フレイル予防！

2月1日はフレイルの日です。

フレイルとは、健康と要介護の間で、筋力や活力が衰えた状態をいいます。寒くなり、家の中で過ごす時間が多くなるこの季節は、筋力の低下に注意が必要です。フレイルに気づき、対策することで、健康を取り戻すことができます。フレイルサポーターと一緒に、自分の元気を簡単に楽しくチェックしませんか？

☑ 1月31日(金)10時～12時

📍 市役所1階ロビー

📎 握力、片足立ち上がり、指輪っか、かむ力の測定、フレイル予防についての展示

👤 測定参加者にヤクルト製品のプレゼント ※ 数量限定

【同時開催】

ベジチェックで推定野菜摂取量を測定しよう！

自分の食習慣の結果を見て、バランスの良い食事が摂れるようにしましょう。

👤 健康長寿課健康増進担当



片足立ち上がりの様子

免疫力を高める食事

「免疫」とは身体を病気から守る仕組みのことです。

具体的には、ウイルス・細菌などの異物が体内に侵入するのを防ぐ仕組み、あるいは、体内に侵入した異物を排除する役割を指します。

免疫機能は、偏った食生活や過労、睡眠不足、ストレスなどの心身の不調があると低下し、風邪などの様々な病気にかかりやすくなってしまいます。

近年、この免疫力を高めるために腸が重要な働きをしていることが明らかになってきています。

私たちの腸の中には100兆個ほどの様々な腸内細菌が生息し身体を守っていると考えられており、「有用菌」といわれる、ビフィズス菌や乳酸菌などが増えると腸内環境が良くなると言われています。

腸内環境をよくするためには、まず、規則正しく食事をとり栄養バランスの良い食事をするのが大切です。さらに、納豆やみそ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品や野菜、豆、海藻、きのこ、穀類に多く含まれる食物繊維は、腸内環境を改善してくれますので積極的に摂取するようにしましょう。

免疫力を高める効果のある栄養素を意識しながら、バランスよく食べてこの冬を乗り切りましょう。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 羽田綾子 はだあやこ

No.238

健康



応援団

ふれあい掲示板

出かけてみませんか

エコ鶴市民の会

アップサイクル講座

【ハギレでつくる可愛いフクロウ】

👤 どなたでも

📅 1月14日(火)10時20分～11時40分

📍 市役所6階ボランティアルーム

📎 15人(申込順)

📎 150円(材料費)

📎 三浦 ☎080・6562・0617

3月号の原稿締切は、1月16日(水)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

仲間になりませんか

サークルみずゑ(絵画)

👤 どなたでも

📅 第1・3日曜日(月2回)9時～13時

📍 南市民センター

📎 田中 ☎049・287・6500

男の料理サークル(料理)

👤 男性

📅 第4土曜日(月1回)9時～13時

📍 女性センター

📎 佐藤 ☎070・5542・0475

レクダンスさくら

(レクリエーションダンス)

👤 成人の女性

📅 第1・3金曜日(月2回)10時～12時

📍 大橋市民センター

📎 市川 ☎080・9342・9388

省略記号一覧

👤 対象 📅 日時 📍 日にち

📎 期間 📍 場所 📎 講師

📎 内容 📎 定員 📎 報酬

📎 入場料・参加費 📎 持ち物

📎 その他 📎 申込 📎 問合せ