

保健センターだより



高齢者インフルエンザ予防接種 (定期予防接種)について

対象者

- ① 65歳以上の方
 - ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓または呼吸器機能に一定の障がいのある方。ヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方(身体障害者手帳1級相当の方)。
- ※対象者には10月上旬に個別通知します。
- 接種期間** 10月15日(金)から令和4年1月31日(月)
- ※ただし接種開始日および終了日はワクチンの在庫状況等により医療機関で異なる場合があります。
- 接種費用** 自己負担額 12000円
(町負担分3453円)
- ※65歳前に接種した場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。
- ※町民税非課税世帯と生活保護世帯

の方は、事前に申請すると自己負担金が免除されます。接種する前に健康生がい課で申請してください。(持ち物・保険証等本人確認ができる書類、郵送された予防票)郵送による申請も受付します。詳しくは健康生がい課へお問合せください。申請をされない方は、直接医療機関に12000円をお支払いの上接種してください。

認知症についての市民ンボジウム

日時 11月20日(土) 午後1時から3時30分まで(開場午後0時30分)

場所 春日井市東部市民センター
定員 1600名

(手話通話・要約筆記あり)

参加費 無料

申込み 10月28日(木)までに、FAXまたはWEBからお申し込みください。



※FAXで申し込みする場合は、WEBから参加申込書をダウンロードしてください。

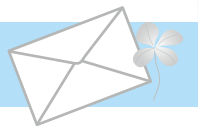
※後日オンライン配信を予定しています。希望される方は、WEBからお申し込みください。

問合せ先 尾張北部医療圏 愛知県認知症疾患医療センター

TEL 0568-88-0284
FAX 0568-88-0958

今月の健康俳句 新蕎麦の 墨書に暖簾 ぐぐりたる 平本のり子
今月の健康川柳 素つびんを隠すマスクで友に会い 安藤 久子
※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

高齢者と障がいの者の総合相談窓口 大口町地域包括支援センター便り



交通安全を守って介護予防!

交通事故による転倒や骨折をきっかけに、介護が必要な状態になることがあります。交通事故防止は介護予防のためにも大切です。

高齢者の交通事故の多くは、薄暗くなる夕方の時間に、自宅から500m以内で、散歩や買い物中の道路横断中に発生しています。

また、信号無視や横断禁止の場所を横断する等の交通違反、道を斜めに横断する等の危険な横断も多いです。

秋冬は、日暮れも早まり急に暗くなるため、事故の危険が高まります。

もう一度「交通安全!」を意識して、事故にあわない生活を送りましょう!

交通事故にあわないために

◆歩く時は

- ① 必ず信号を守る。
- ② 横断歩道は車が止まってから渡る。
- ③ 明るい色の服装で反射材を身につける。



◆自転車にのる時は

- ① ヘルメットをかぶる。
- ② 自転車も車の仲間。「とまれ」は必ず一旦停止。
- ③ 左側通行を守る。
- ④ 暗くなる前からライト
- ⑤ 自転車にも反射材をつける。



◆車を運転する時は

- ① 運転前は十分に休養をとる。
- ② 体調の悪いときは運転しない。
- ③ 暗くなる前からライト点灯。
- ④ 右左折時は、自分の目でも確認。
- ⑤ 一時停止は必ず止まる。
- ⑥ 夜間は昼間より速度をおとす。
- ⑦ 70歳以上はシルバーマークをつける。

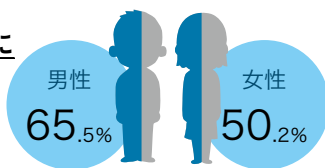
問合せ先

大口町地域包括支援センター
TEL 94-22227

がんを予防しましょう！

がんは日本における死因の第1位となっており、死亡数は年々増え続けています。

生涯のうちにがんにかか
るリスク
(2017年)



約2人に
1人

生活習慣を見直すことで、
がんを予防することができます！

がんを防ぐための新12ヶ条

あなたのライフスタイルを**チェック**！そして今日から**チェンジ**！

| | | | |
|--|---|---|---|
| 1 たばこは吸わない たばこは、吸っている本人だけでなく、周囲にも健康被害をもたらします。 | 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 3 お酒はほどほどに 日本酒：1合 ビール：大瓶1本 焼酎、泡盛：1合の2/3 ウイスキー・ブランデー：ダブル1杯 ワイン：ボトル1/3程度 1日あたりのお酒の目安 | 4 バランスのとれた食生活を |
| 5 塩辛い食品は控えめに 男性：7.5g未満 女性：6.5g未満 ※高血圧の方は、6g未満にしましょう 1日あたりの食塩の目安 | 6 野菜や果物を豊富に 野菜：350g (小鉢5皿) 果物：50g (小鉢1皿) 1日あたりの摂取目安 | 7 適度に運動 | 8 適正な体重維持 がんの死亡リスクが低いBMI 男性：21.0～26.9 女性：21.0～24.9 BMI = 体重kg / 身長m ² |
| 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療 | 10 定期的ながん検診を | 11 身体の異常に気が付いたらすぐに受診を | 12 正しいがん情報で、がんを知ることから |

出典：がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」

がん検診のススメ！

～がんは早期発見、早期治療により治る病気です～

現在、下記の医療機関でがん検診を受けられます。実施期間は令和4年1月31日まで

各検診は1年度に1回のみ受けることができます。実施医療機関に直接ご予約ください。

| 検診の種類 | 対象 | 費用 | 今井医院 | さくら総合病院 | さのクリニック | すずいクリニック | みどりクリニック | やまだクリニック | 山田外科内科 | 伊藤整形内科健診センター | 総合大山中央病院 | 江南厚生病院 |
|-----------------|---------------------------------|-------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|---------|--------------|-----------|---------|
| | | | 95-2534 | 95-6711 | 94-0222 | 96-1114 | 95-0881 | 94-1333 | 96-6000 | 92-3382 | 0568-8246 | 51-3330 |
| 結核・肺がん検診 | 20歳以上の方 | 700円 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | |
| 胃がん検診 (X線) | 20歳以上の方 | 2500円 | ● | ● | | ● | ● | ● | ● | | | |
| 胃がん検診 (内視鏡) | 40歳以上の方 | 2500円 | ● | ● | | ● | ● | | ● | | | |
| 大腸がん検診 | 20歳以上の方 | 500円 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | |
| 子宮頸がん検診 | 和暦奇数年生まれあるいは無料クーポン券対象者で20歳以上の女性 | 1000円 | | | | | | | | ● | ● | ● |
| 乳がん検診 (マンモグラフィ) | 和暦奇数年生まれあるいは無料クーポン券対象者で35歳以上の女性 | 1500円 | | ● | | | | | | ● | ● | ● |
| 乳がん検診 (超音波) | 20歳以上の女性 | 1500円 | | ● | | ● | | | ● | ● | ● | ● |

※無料クーポン券対象の方には、5月中旬にクーポン券をお送りしています。詳しくは健康生きがい課 (94-0051) までお問い合わせください。