

◆**健診を受けて健康に過ごそう!**
 まずは、自分の健康状態を知り、病気の早期発見・早期治療につながるために年に一度は特定健診、がん検診を受けましょう。

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがあり、生活習慣の改善が必要と判定された方には、保健師や管理栄養士が3〜6カ月間、一緒に目標や取り組みを考え支援をさせていただく「健康アップサポート」を実施しています。対象者には案内をお送りしていますので、ぜひお申し込みください。

また、健診結果で、検査値が再検査や要治療となっている項目がありましたら、早めに医療機関を受診しましょう。

【お知らせ】

◆**田原市国保人間ドック**

申込受付中



【対象】次の①〜③を満たす方①申し込み時、受診日に田原市国民健康保険に加入している②受診日に40〜74歳の方③令和3年度特定健診、各種がん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診を受診していないこと
 【実施時期】令和4年1〜2月
 【場所】渥美病院健康管理センター
 【自己負担額】1万5000円

【定員】男女各20名程度(先着順)
 【申込】各種受診券を持参し、健康課またはあつみライフランドへ申込書を提出

◆**新型コロナウイルスの流行を抑えるために**



新型コロナウイルス感染症の流行を抑えるためには、人口の80〜90%のワクチン接種が必要とも言われています。接種をすることによって、たとえ感染しても発症を軽減し、重症者や死亡者を減らすことができます。ワクチンに関する誤った情報がSNSなどで拡散しています。不確かな情報に惑わされず、自分や家族、友人、地域の人を守るためにも予防接種について考えてみましょう。

また、感染者やその家族、濃厚接触者などに対する偏見や差別といった心ない言動が問題となっています。正しい知識に基づき、思いやりの気持ちを持って冷静な行動をお願いします。

◆**高齢者インフルエンザ定期予防接種**



【対象】①65歳以上(昭和31年12月31日以前に生まれた方)②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器などの機能に重度の障害がある方
 【実施期間】10月15日(金)〜令和4年1月31日(月)の各医療機関診療時間内
 【場所】市内指定医療機関
 【自己負担額】1500円(生活保護世帯の方および令和3年度市民税非課税世帯の方は自己負担免除)



●愛知県内の接種協力医療機関でも接種が可能です

【対象】本市に住民登録があり、次の条件に該当する方

- ①市外にかりつけ医がいる方
- ②長期間、市外の病院などで入院治療をしている方
- ③施設入所などの理由により、市外に長期滞在している方

※今年度の高齢者インフルエンザ予防接種の対象者に限りません

【その他】事前の申請が必要です。申請から市外で接種できる予診票の発行まで1〜2週間かかります。申請時に予防接種予診票をご持参ください。詳しくはお問い合わせください。

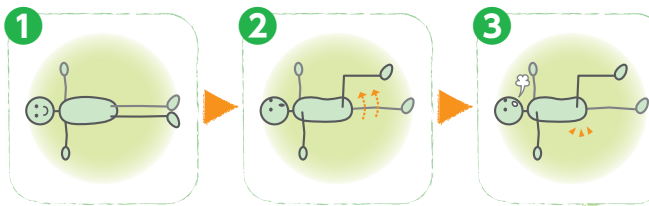
健康課 ☎23-3515

お手軽フィットネス

お尻のストレッチで、血行促進!

お尻の筋肉が固くなると血流が悪くなり、下半身の疲れなどに影響が出ます。お風呂から出た後など体が温まっている時に、お尻のストレッチで、解消しましょう!

スポーツ課 ☎23-3531



- ①両腕を広げて仰向けに寝る。
- ②右膝を曲げ、左側に倒す。
- ③ゆっくり呼吸しながら、右膝をできるだけ床に近づけて、20秒キープする。(しっかり伸ばしたい方は、右膝を左手で押さえると効果が上がります)

※左右両方向