

▼スポットビジョンスクリーナーを使った検査のイメージ(少し暗い場所で行ないます。)



- ① 近視(遠くのもが見えにくい)
- ② 遠視(遠くにも近くにも焦点が合わない)
- ③ 乱視(焦点が1カ所に集まらない)
- ④ 斜視(目の視線がずれている)
- ⑤ 不同視(屈折の左右差が大きい)
- ⑥ 瞳孔不同(瞳孔径の左右差が大きい)

【スポットビジョンスクリーナーで発見できる危険因子】

市では、このような新たな検査を取り入れ、子どもたちの弱視の早期発見に取り組みます。検査対象の方には健診通知にスポットビジョンスクリーナーでの検査のお知らせを同封します。ご不明な点などありましたら、健康課までご相談ください。

【お知らせ】

◆令和4年度高齢者肺炎球菌予防接種を実施します



▲市HP

▼対象者

① 65、70、75、80、85、90、95、100歳の方(令和5年3月31日時点の満年齢)

② 60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

※いずれも過去に23価高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象外(対象者には個別に通知しています)

▼実施期間

令和5年3月31日まで

▼場所

市内指定医療機関

▼自己負担額

2000円(生活保護世帯の方お)

よび令和4年度市民税非課税世帯の方は自己負担免除)

▼市外(県内)接種の対象者

市内に住民登録があり、次のいずれかの条件を満たす方は、市外(県内)でも接種ができます。

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

※市外で接種する場合は事前の申請が必要です。接種希望日の約2週間前までに、「予診票」をご持参のうえ、市健康課またはあつみライフランド窓口へお越しください。

◆難病相談

豊川保健所では、難治性(なんじせい)の疾患(難病)をお持ちの方や、そのご家族が安心して療養生活を送れるよう、療養上の不安や悩みについて、保健師や管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。

お困り事やお悩みのある方はご相談ください。

▼豊川保健所 健康支援課 地域保健グループ

☎(0533)86-31189

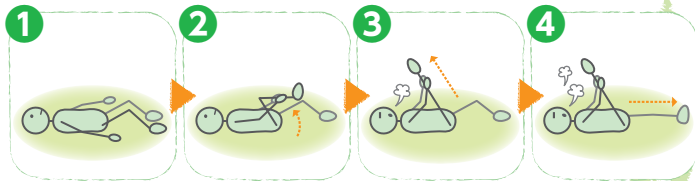


お手軽フィットネス

かんたん腰痛予防ストレッチ!

太ももの後ろやお尻の筋肉が硬くなると、骨盤の動きが制限され、何気ない動きでも腰に負担をかけることがあります。ゆったりとした動きで、太ももの後ろを伸ばすように意識して、ストレッチをしてみましょう!

スポーツ課 ☎23-3531



- ① 仰向けに寝て、両ひざを立てる。
- ② 右足を持ち上げ、ふくらはぎの後ろで両手を組む。
- ③ 息を吐きながら、ゆっくりと右ひざを伸ばす。
- ④ さらに息を吐きながら左ひざを伸ばし、深い呼吸を2~3回繰り返す。

※無理ない程度に伸ばしましょう! 左足も同様に行い1セットです。2~3セット繰り返します。