

◆令和3年度 20歳のピロリ菌検査の実施期間を延長します！

新型コロナウイルス感染症の影響で、受診が難しい状況であったため、令和3年度の対象者は、実施期間を延長して実施します。

【実施期間】令和5年3月31日まで
※詳しくは、11月頃に対象の方へ送付した通知文をご確認ください。

【お知らせ】

◆がん検診はお済みですか？

がんなどの生活習慣病は予防と早期発見が大切です。がん検診は、症状がない初期の段階でがんを見つけるために行います。まだ受診していない方は、ぜひ受診しましょう。

国民健康保険に加入の方は特定健診(医療保険者による健診)と同時に大腸がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診の検査ができますので、対象者の方は併せての受診をお勧めします。



【期間】

・市内指定医療機関…令和5年1月31日まで(胃がん検診のみ令和5年2月28日まで)

・集団検診…令和5年2月まで
※2月18日(土)に、渥美文化会館で行う集団検診が今年度最後です。

【場所】市内指定医療機関または集団検診(子宮頸がん検診は豊橋市内指定医療機関でも受診可)

【持ち物】受診券(5月末に郵送済)

【費用】無料(胃がん検診内視鏡検査、子宮頸がん検診のHPV検査は自己負担2000円)

【その他】受診券を紛失された方や今年度新たに各種検診を希望される方はご連絡ください。(80歳以上の方の胃がん検診については、安全上の理由によりお断りしております。)

▼健康課(市役所内)
☎233515

▼健康課(あつみライフランド内)
☎330386

◆災害時医療救護・保健活動に関する研修

大規模災害発生時に被災者に対して迅速かつ適切な医療救護活動ができるよう研修会を開催します。

【対象】田原市の災害時の医療救護・保健活動に関心のある看護職

【日時】令和5年1月8日(日)午後1時30分～3時30分

【場所】市役所南庁舎6階講堂(ZOOinでの受講可能)

【内容】救護活動に必要な知識の習得

【講師】花木 芳洋氏(日本赤十字社愛知医療センター名古屋第病院 副院長、災害医療統括コーディネーター)

【申し込み】12月26日(月)までに電話・FAXにて(FAXの場合、住所・氏名・電話番号を明記)

▼あつみライフランド健康課
☎330386 FAX 330319

◆新型コロナウイルスワクチン…オミクロン株対応ワクチンの年内接種をご検討ください

ここ数年の新型コロナウイルスの感染動向を見ると、人の移動が活発になる年末年始にかけて、感染者数が増える傾向にあります。

ワクチン接種は、2回目接種が完了した12歳以上の全ての方は、最後の接種日から3カ月以上経過すれば、オミクロン株対応ワクチンを一人1回のみ接種していただけます。

新たな流行が始まる前に、年内の接種をぜひご検討ください！



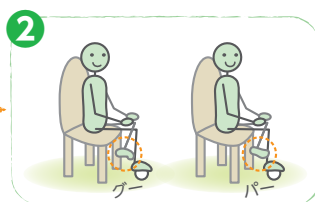
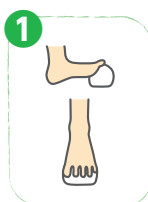
▲ワクチンHP

お手軽フィットネス

目覚めすっきり!朝の足裏ストレッチ②

朝は足首が硬くなり、足のむくみが取れないといったことがよくあります。ボールを使って足底のストレッチをすることで、歩くのが楽になったり、高齢者の転倒防止に繋がります。目覚まし感覚でぜひやってみてください!!

スポーツ課 ☎23-3531



- 1 ボールを右足の指の付け根部分に置く
 - 2 左足を上に足を組んで、左足の指でゆっくりグー、パーを10回程度繰り返す。
 - 3 足の指の付け根にあるボールを指先に転がして移動させて、②を繰り返す。
- ※反対も同様に行い、数セット①～③を繰り返す。