

高齢者のためのインフルエンザ予防接種のお知らせ

保健センター ☎(93) 8300

10月1日から高齢者インフルエンザ予防接種希望者の方に、予防接種を実施します。対象者の方には、9月下旬に直接保健センターから予診票を郵送しますのでご確認ください。接種を希望される方は、必ず医療機関へ予約のうえお出かけください。なお、予約の開始時期は医療機関によって異なりますので、直接医療機関にお問い合わせください。

▼対象者 ①65歳以上の方(昭和30年1月31日生まれ以前の方) ②60歳から64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器に重い病気(身体障害者手帳1級程度)のある方、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害(身体障害者手帳1級程度)のある方

▼実施期間 10月1日(火) ~ 令和2年1月31日(金)

※ただし、医療機関の休診日は除きます。

▼接種費用 1,200円

(医療機関の窓口でお支払いください。)

▼実施場所 扶桑町・大口町・犬山市・江南市委託医療機関

※右記以外で接種ご希望の方は、事前に保健センターへ申請が必要です。

*本人による接種意思の確認ができない方は接種できませんのでご注意ください。

医療機関実施がん検診のお知らせ

保健センター ☎(93) 8300

医療機関実施の個別がん検診を保健センターで受け付けています。9月からは子宮頸がん検診、乳がん検診も受診できるようになりました。希望される方は、保健センター窓口の一部負担金を添えてお申し込みください。なお、定員になり次第締め切ります。

検診名	対象者	定員	一部負担金	実施場所・期間	申込み
胃がん(内視鏡)	* 50歳以上	合計 160名	2,000円	○町内委託医療機関 7月1日(月) ~ 令和2年1月31日(金)	受付中
胃がん(バリウム)	40歳以上		900円		
肺がん	40歳以上		600円		
大腸がん		130名			
乳がん	* 40歳以上	70名	1,600円	○江南厚生病院 ○総合犬山中央病院 ○伊藤整形・内科あいち腰痛オパクリニック ○さくら総合病院(乳がんのみ)	9月2日(月) ~
子宮頸がん	* 20歳以上	70名	1,500円	9月2日(月) ~ 令和2年3月31日(火)	

*胃がん(内視鏡)検診・乳がん検診・子宮頸がん検診については2年に1回の受診となります。令和元年度は奇数年(和暦)生まれの方が対象となります。(ただし、偶数年生まれの方で平成30年度未受診の方は受診できます。)

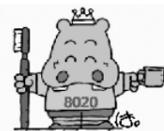
※次の方は一部負担金が免除されますので印鑑をお持ちください。

- ①後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
- ②町民税非課税世帯の方
- ③生活保護世帯の方

※扶桑町国民健康保険に加入している方は、一部負担金をお支払いの際に国民健康保険被保険者証を提示されると、無料で受診できます。

はちまるくん日より「フレイル」って何?

犬山扶桑歯科医師会



最近ニュースや新聞などで健康に関する「フレイル」という言葉を耳にしたことがありませんか? 「フレイル」とは日本語で「虚弱」という意味で、高齢になって心や体の活力(筋力や認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。筋力などの体の能力の低下よりも先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が落ちるオーラル・フレイルから、フレイルが始まるといわれています。フレイル予防の3つの柱は、①栄養(食・口腔機能) ②身体活動(運動・社会活動) ③社会参加(就労・余暇活動・ボランティア)と言われています。「栄養」では、タンパク質を中心とした食事のバランスに気を付け、かかりつけの歯科医を持ち、定期的にお口の健康をチェックすることが大切とされています。「身体活動」では、まず歩くことから始めるなど適度な運動を続けて行うことが必要です。そして心の活力を下げないように「社会参加」では、友人や家族と一緒に食事をしたり、前向きに町内活動、老人会などの社会参加をしていくことが大切です。来月は口のフレイル、「オーラル・フレイル」について説明します。

健康・ど・アップ教室のお知らせ

保健センター ☎(93) 8300

保健センターではみなさんの健康支援のための「健康・ど・アップ教室」を開催します。この機会にご自身の健康について一緒に考えてみませんか。将来の健康を手に入れるチャンスです。ぜひご参加ください。

※会場準備のため、事前に保健センター窓口又は電話でお申し込みください。

▼日時 10月16日(水)

受付:午後1時15分

開始:午後1時30分(約1時間半)

▼場所 総合体育館

▼内容 ポールウォーキング教室

▼定員 30名

▼持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物

▼申込み 9月2日(月)

「がんサポートほっとライン」のご案内

愛知県では、がん治療経験者による、がん患者さんとそのご家族を対象とした電話相談を行っています。

▼ほっとライン ☎052(684) 8686

▼日時 毎週火・木曜日と土曜日(月2回)

※土曜日の開催日は電話又はホームページでご確認ください。

▼「がんの不安や悩みを聞いてほしい」「地域の医療機関の情報を得たい」「がんの患者会に出たい」「同じがんの体験者と話したい」など

▼「同じがんの体験者と話したい」など

▼「がんの不安や悩みを聞いてほしい」「地域の医療機関の情報を得たい」「がんの患者会に出たい」「同じがんの体験者と話したい」など

ひきこもり家族教室開催のご案内

江南保健所 ☎(56) 2157

江南保健所では「ひきこもり」に悩んでいるご家族を対象にひきこもり家族教室を開催します。家族教室は講義やひきこもり経験者の体験談を聞き、ひきこもりについての理解を深め、悩みや不安を一緒に話し合う場です。ぜひ、お越しください。

▼日時・内容

2回	1回
9月30日(月) 午後2時~4時	9月24日(火) 午後2時~4時
【講師】一般社団法人若者支援事業団 代表理事 菅沼 功氏 理事 菅沼 和司氏 交流会	【講師】愛知県精神保健福祉センター 所長 藤城 聡氏
・質疑応答	・「ひきこもりの理解と関連する精神疾患」
・「本人の思い・家族の思い」	

▼場所 江南保健所 3階 大会議室 (江南市布袋下山町西80)

▼対象 ひきこもりに悩んでいるご家族 30名 ※2回目は、ご本人の参加も可能です。

▼費用 無料

▼申込み 江南保健所健康支援課こちらの健康推進グループに電話で申し込んでください。

▼申込み期間 9月2日(月) ~ 9月17日(火) (平日、午前9時~正午、午後1時~5時)

地域への架け橋に、精神保健福祉ボランティア養成講座の開催について

江南保健所 ☎(56) 2157

心の病は誰にでも起こりうることです。心の健康について考え、「こころ病む人」に対する理解を深め、自立と社会参加を支援する精神保健福祉ボランティアの養成講座を開催します。

日時	内容	講師	場所
10月15日(火) 午前10時~正午	精神障害者についての理解と対応	同朋大学社会福祉学部 特任准教授 三橋 真人氏	江南保健所 江南市布袋下山町西80 ☎0587(56)2157
10月21日(月) 午後1時30分~4時	地域で生活を支えるとは 施設見学	地域活動支援センター「希楽里」 管理者 渡辺 久佳氏	医療法人桜桂会 犬山病院、福祉施設 犬山市大字塔野地字大畔216 ☎0568(63)0221
11月1日(金) 午後2時~4時	ボランティアとは	江南市社会福祉協議会 職員 鈴木 秀明氏	江南市老人福祉センター 江南市古知野町宮裏121 ☎0587(55)5262
	ボランティア活動の紹介・フリースペース見学	ボランティアグループ あい・愛 代表 大塚 清子氏	
	グループワーク	江南市社会福祉協議会 職員 江南保健所職員	

▼対象 心の健康やこころ病む人の福祉に関心があり、ボランティア活動に関心のある人

▼定員 30名 (先着順・定員を超える場合は、3回連続参加される方を優先)

▼受講料 無料

▼申込み 江南保健所健康支援課こちらの健康推進グループに電話で申し込んでください。

▼申込み期間 9月2日(月) ~ 9月30日(月) (平日、午前9時~正午、午後1時~5時)

▼申込み期間 9月2日(月) ~ 9月30日(月) (平日、午前9時~正午、午後1時~5時)