

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) 83000

10月15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、10月上旬に直接保健センターから予約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28年12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15日(月)～12月31日(月) ※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。

健康・ど・アップ教室のお知らせ

保健センター ☎(93) 83000

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へお申し込みください。

▼日時 10月22日(月) 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3日(月)～

膠原系難病患者・家族のつどい、医療相談会のご案内

江南保健所 ☎(56) 2157

保健所では全身性エリテマトーデスや強皮症などの膠原系難病の患者さんとその家族を対象に、つどいと医療相談会を開催します。専門医の先生をお呼びしています。参加希望の方はご連絡ください。

▼日時 10月1日(月) 午後1時30分～3時30分

医療機関実施がん検診のお知らせ

保健センター ☎(93) 83000

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2日(月)～平成31年1月31日(木)	受付中
胃がん(バリウム)	40歳以上		900円		
肺がん		130名	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・内科あいち腰痛オペクリニック ○さくら総合病院(乳がんのみ)	9月3日(月)～
子宮頸がん	* 20歳以上	70名	1,500円	9月3日(月)～平成31年3月29日(金)	

*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。平成30年度は偶数年(和暦)生まれの方が対象となります。(ただし、奇数年生まれの方で平成29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健康保険証を提示されると、無料で受診できます。

はちまるくんだより「口呼吸」

大山扶桑歯科医師会

口を半開きにして無意識に口で呼吸をしている人を見かけます。口で呼吸しているのと口の中が乾きやすくなつて、むし菌であるミュータンス菌を始め、口内の様々な細菌が繁殖しやすくなり、むし菌になりやすくなつてしまいます。逆にしっかり口を閉じて歯を、唾液の海に浸しておけば、歯の健康だって守られるのです。

口から呼吸すると、空気中の雑菌やほこりなどがすべて直接取り込まれ、体の免疫機能を刺激します。しかし鼻腔(びくう)を通過するうちにろ過され、湿った温かい空気だけが体内に入ります。つまり鼻呼吸に変えれば、むし菌になるリスクが減るだけではなく、風邪やアレルギー疾患などの病気のウイルスにも感染しにくくなるのです。

仲間やがんに詳しいスタッフと不安や悩みを語り合いませんか？平成30年度 がんサロン「にじの会」のご案内

がんを患っている患者さんやそのご家族は、他の人にはなかなか話せない様々な不安や思いを抱えながら生活されていると思います。

「にじの会」では、同じような体験をしている仲間とお互いの思いや不安、または生活の中での工夫などを和気あいあいと語り合い、がんと共に自分らしく生きる、明日への活力を得ることができるようなサロンという場を提供しています。

ご興味がある方はお気軽にご参加ください。(お茶菓子も用意しています)

日程	内容		交流会	場所
	プチ講座	担当		
9月4日(火)	午前10時～10時30分 正しく知ろう！ 抗がん剤治療の副作用と生活の工夫	がん化学療法看護認定看護師	午前10時30分～11時30分 参加者同士の交流	江南厚生病院 外来2階 多目的室 ※外来用エレベーター前
10月6日(土) 11月6日(火)	午前10時～10時30分 がん治療中の筋力維持の工夫	理学療法士		

▼対象：がんを患っている患者さんあるいは、そのご家族

▼参加費：無料 ▼参加方法：自由参加

▼問い合わせ：江南厚生病院 患者相談支援センター：がん相談 ☎(51) 3346 FAX:(51) 3317
受付時間：平日 午前8時30分～午後5時
第1・3土曜日 午前8時30分～午後0時20分
Eメール：gansodan@konan.jaikosei.or.jp

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等を聞き、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	1回	2回
9月27日(木) 午後2時～4時	「ひきこもりの理解と対応」 ～家族として知っておきたいこと～	「本人の思い・家族の思い」
10月9日(火) 午後2時～4時	【講師】 愛知教育大学 大学院教育実践研究科 准教授 川北 稔 氏	【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	交流会	交流会

▼場所 大口町健康文化センター1階多目的室(大口町伝右一丁目35)

▼対象者 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
こころの健康推進グループ

▼申込期間 9月3日(月)～9月20日(木)
平日、午前9時～正午、午後1時～5時