

胃がん検診 申込開始 ☎ 保健センター ☎85-6900

日時 10月25日(月)～11月11日(木)の平日、11月15日(月)～17日(水)、22日(月) (全て7:00～10:00)
 ※会場は日程ごとに違います。
内容 検診車でのバリウム造影
対象 40歳以上の方(令和4年3月31日現在)
定員 各日先着42人

費用 1,300円(当日徴収)
 ※市国民健康保険、後期高齢者医療保険加入者は500円、生活保護受給者は「生活保護受給証明書」の提示で無料。
申込 電話：平日8:30～17:15
締切 受診日の2週間前
 ◎大腸がん検診も同時に申し込みできます。当日は検体提出のみです。

小児・高齢者インフルエンザ予防接種 一部助成 10月開始 ☎ 保健センター ☎85-6900

小児・高齢者を対象に、インフルエンザ予防接種の費用を一部助成します。流行する前の12月中旬ごろまでに予防接種を受けましょう。
助成期間 10月1日(金)～令和4年1月31日(月)
対象・助成額 年齢は接種日時点です
 ▶6カ月～12歳…1,500円(2回)
 ※接種間隔は2～4週間
 ▶13歳～中学3年生…1,500円(1回のみ)
 ▶満65歳以上…2,000円(1回のみ)
 ※接種日に満60歳から65歳未満で心臓・じん臓・呼吸器の機能に自己の身の周辺の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方やヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(身体障害者手帳1級程度の方)も満65歳以上の方と同じ助成が受けられます。

持ち物 健康保険証、母子健康手帳(小児のみ)、新型コロナワクチン予防接種済証(接種した方のみ)
 ※予診票は委託医療機関に配置
申込 委託医療機関に直接
 ※小児対象の医療機関は、市ホームページ・保健センター年間計画表をご覧ください。
 ◎満65歳以上の方で下記の市内委託医療機関以外での予防接種を希望する場合は、住所地外接種券などが必要です。接種前に保健センターへお問い合わせください。(申し込みは本人か家族、成年後見人のみ)
注意事項 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは同時に接種できません。接種間隔は前後13日以上空けてください。

保健センター年間計画表



小児インフルエンザ予防接種



高齢者対象 市内委託医療機関

- | | | | |
|------------------|----------------|---------------------------|---------------|
| ▶あおぞら診療所 | ▶こばやし医院 | ▶竹村医院 | ▶ハートフルふじしろ病院 |
| ▶秋田医院 | ▶桜が丘メルクリニック | ▶龍田医院 | ▶東取手病院 |
| ▶秋谷医院 | ▶椎貝クリニック | ▶堤医院 | ▶まかべ内科 |
| ▶有田内科整形リハビリクリニック | ▶JAとりで総合医療センター | ▶寺田医院 | ▶松丸内科クリニック |
| ▶飯泉内科クリニック | ▶常総病院 | ▶戸頭 ^{とがしら} クリニック | ▶丸野医院 |
| ▶井野団地クリニック | ▶宗仁会病院 | ▶戸頭皮科クリニック | ▶村田内科クリニック |
| ▶うえだクリニック | ▶染川ウィメンズクリニック | ▶戸田医院 | ▶村橋整形外科・皮フ科医院 |
| ▶海老原医院 | ▶高橋医院 | ▶取手北相馬保健医療センター医師会病院 | ▶メイプル子どもクリニック |
| ▶海老原整形外科 | ▶高安クリニック | ▶西間木病院 | ▶吉岡医院 |
| ▶かんの産婦人科クリニック | ▶滝沢医院 | | ▶ローズ皮膚科クリニック |

市長

Mayor's column

コラム

コロナ禍の今こそ必要なフレイル対策



取手市長

藤井信吾

今日は9月15日です。以前はこの日が「敬老の日」でした。私は、平成19年の市長就任以来、この時期にはお祝い状を携えて100歳以上の高齢者を訪問させていただいておりました。(昨年・今年も訪問中止)100歳を超えて人生を歩んできた大先輩から人生哲学を語っていただいたり、物事に動じない屈託ない表情に魅せられたり、豊かに生きるヒントを頂く貴重な機会でした。見事にピアノを演奏していただいたり、几帳面な文字で書かれた日記をご披露くださるなど、いろいろな思い出があります。100歳超えの皆さまをはじめ、健康長寿の皆さまは取手市の宝とも言える存在です。

しかし今、新型コロナウイルス感染症拡大による外出自粛の中で、自宅に

引きこもって外出できない高齢者の健康状態に赤信号がともっています。健康二次被害と表現しますが、人と会わないことや運動機会の減少が、基礎疾患の悪化や認知機能の低下を招いているのです。取手市も、「健康二次被害防止コンソーシアム」という団体のメンバーになり、感染症対策を取りつつも、健康二次被害を防止するための取り組みを模索しています。ワクチン接種会場で、筑波大学久野研究室監修の「運動でコロナ予防」、「免疫力アップトレーニングシリーズ」の動画を映写していたのもその趣旨からです。

新型コロナワクチンの接種と並行して、8月から市では、フィットネスクラブ新規入会費用を一部助成する事業を始めております。感染症対策が講じ

られている安心な環境の中で、健康づくりに取り組んでいただければと思います。

ゆめみ野クリニックの許^{きよ}先生から頂戴した東京都健康長寿医療センターの北村明彦氏の「100年時代の健康法」という本によれば、「フレイル」(自立した生活が送れなくなる一歩手前の状態)の原因となる、「筋力の低下」、「低栄養」、「社会的孤立」を解消して、自分に合った無理のない方法で、ほんの少し頑張る、ということが健康寿命を延ばすポイントのようです。

市では、新型コロナウイルス感染症の市中感染の状況も踏まえながら、健康長寿へのヒントが満載の有意義な講座も再開してまいりますのでご期待ください。