

長寿・健康増進事業 参加者募集

※申込み受付期間：10月10日(水)～10月26日(金) (ただし、定員になり次第締め切ります)

(1) 健康体操教室

日常生活で腰や関節に負担をかけないために、筋肉を鍛えるトレーニングやからだのバランスをととのえる体操を行います。必要な方には送迎もあります。

- 対象 腰痛や関節痛などにより歩行に不安のある75歳以上の方 20人
- 日程 11月～2月の毎週月曜日 12回コース (初回は11月5日(月)の予定です)
- 内容 体調チェック、腰痛・膝関節痛予防のための講話と実技指導 (午前10時30分～午前11時30分)
- 場所 保健福祉センターどんぐり
- 参加料 送迎ありの場合 4,200円、送迎なしの場合 3,000円



(2) 健康水中運動教室

腰や関節の痛みを和らげ、からだ全体の動きをよくするための水中運動を行います。顔を水に浸けないので、泳げなくても大丈夫です。必要な方には送迎もあります。

- 対象 腰痛や関節痛などにより歩行に不安のある75歳以上の方 20人
- 日程 11月～2月の木曜日 12回コース (初回は11月8日(木)の予定です)
- 内容 体調チェック、腰痛・膝関節痛予防のための講話と実技指導 (午前10時30分～午前11時30分)
- 場所 温水プール美遊
- 参加料 送迎ありの場合 4,200円、送迎なしの場合 3,000円
- 問合せ先 健康長寿課健康づくり班 (保健福祉センターどんぐり) ☎355-0703

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

事前申し込みをした方には9月末に予診票を発送しています。町で発行した予診票を持参して、指定医療機関で接種してください。

- 接種期間 10月1日(月)～平成31年1月31日(木)
*宮城県広域化予防接種指定医療機関での接種期間は10月～12月(3か月間)
- 場所 指定医療機関
- 対象者 接種日において満65歳以上の町民の方。なお、次の方で接種を希望する場合は、ご連絡ください。
・申し込みをしなかった方
・満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫機能のいずれかに障害があり日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方 (申込には身体障害者手帳等の写しが必要)
- 接種料金 自己負担額2,000円 ※生活保護世帯は無料。
- その他 ・高齢者施設などに入所中のため、町指定医療機関で予防接種を受けることが困難な方は、宮城県広域化予防接種医療機関で受けることができます。入所中の方が指定医療機関以外で受けた場合は、接種費用の助成を行いますので、お問合せください。
- 問合せ先 健康長寿課健康づくり班 (保健福祉センターどんぐり) ☎355-0703

オストメイト相談会の開催について

術後のケア全般のほか、ストーマ器具・社会生活・福祉制度・災害対策・入浴の仕方などに関する相談会を行います。参加者を中心に、困っていることや体験談などを意見交換します。予約は不要ですので、直接会場へお越しください。

- 日時 10月6日(土) 午後1時～午後4時
- 場所 石巻赤十字病院
- 対象者 オストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者) および家族・関係者など
- 連絡先 公社財団法人日本オストミー協会 宮城県支部
☎080-5567-3348 FAX358-1373

子宮頸がん検診のお知らせ

10月1日から子宮頸がん検診が始まります。子宮がんは、がんができる場所によって、「子宮頸がん」と「子宮体がん」に分けられます。子宮頸がんのがん細胞の増殖はゆっくりで、正常な細部が浸潤がんになるのに5～10年以上かかると言われています。そのため、定期的に検診を受けることで、がんになる前の「前がん病変」やごく初期のがんを高精度に発見できます。1年に1回、この機会にぜひ子宮頸がん検診を受けましょう。

- 実施期間 10月1日(月)～11月30日(金)
- 実施医療機関 指定産婦人科専門医療機関
- 対象者 20歳以上の女性の方
- 受診料金 ①子宮頸がん検診 自己負担額 2,000円
②子宮体がん検診 自己負担額 2,600円
※②は医師の指示により実施します。
- 受診方法 ・町で発行した受診票に必要事項を記入のうえ、指定医療機関の窓口へ提出し検診を受けてください。申し込みをしなかった方で検診を希望する方は下記までご連絡ください。
- 問合せ先 健康長寿課健康づくり班 (保健福祉センターどんぐり) ☎355-0703

健診結果説明会のお知らせ

10月10日(水) 午後1時～午後3時 文化観光交流館
10月16日(火) 午前10時～午前11時30分 JA高城避難所

※JA高城避難所に車でお越しの方は、道路向かい側の公用車駐車場に駐車してください。

「今からでも遅くない、血糖コントロール!」

講師：成人病予防協会 栄養士

※講話は45分を予定しています。軽運動も予定しておりますので、動きやすい服装でお越しください。希望者には、その後、保健師や管理栄養士が個別相談を行います。



身体からのSOSを見逃さないで!

健診は受けた後が大切です! 受診が必要な方は早めに受診してください!

健診結果の中に、病院でさらに詳しい検査が必要な項目がある方は早めに受診するようお勧め致します。

自覚症状がないうちに進行するのが生活習慣病の怖さです。かかりつけ医がいる方は、主治医にご相談ください。

- 問合せ先 健康長寿課健康づくり班 (保健福祉センターどんぐり) ☎355-0703

～認知症相談をご利用ください～

毎月1回、松島町認知症地域支援推進員(グループホーム桜の家・内海氏)による認知症相談を実施しています。認知症の不安がある方、認知症の方の介護で悩んでいる方など、お気軽にご相談ください。相談をご希望の方は、事前に下記までお電話ください。

- 日時 11月1日(木) 午前10時～正午
- 場所 高城字町53 SaKuRa(さくら) カフェ
- 問合せ先 グループホーム桜の家 ☎355-0396
健康長寿課高齢者支援班 (保健福祉センターどんぐり) ☎355-0677