

## 結核・肺がん検診を実施します

本年度、最終の検診です。受診していない人は、ぜひ、この機会に受診してください。

### 対象者

市内に住民票があり、40歳以上で本年度の未受診者（20～39歳の未受診者で、希望する人も受診できます）

### 自己負担

結核・肺がん検診 64歳以下 300円  
65歳以上 無料  
かく痰検査 69歳以下 700円  
70歳以上 200円  
（H21.3.31時点の年齢）

希望していた人で、問診票を持っている場合は、検診会場へご持参ください。持っていない人は、直接会場までお越しください。

### 日時

日 程	受付時間	場 所
11月17日(月)	9:00～10:00	J A香川県河内支店
	10:30～11:30	山本町神田定住促進センター
	13:00～14:00	財田庁舎
	14:30～15:30	J A香川県財田上黒川出張所
18日(火)	9:00～10:00	山本町保健センター
	10:30～11:30	二ノ宮地区農業構造改善センター
	13:00～14:00	麻地区農業構造改善センター
	14:30～15:30	高瀬町農村環境改善センター
19日(水)	9:00～10:00	三野町公民館大見分館
	10:30～11:30	三野町保健センター
	13:00～14:00	高瀬町公民館比地二分館
	14:30～15:30	J A香川県上高瀬支店
20日(木)	9:00～10:00	松崎コミュニティセンター
	10:30～11:30	詫間庁舎
	13:00～14:00	緑の村管理センター
	14:30～15:30	箱浦ビジターハウス
21日(金)	9:00～10:00	豊中町保健センター
	10:30～11:30	マックスバリュ豊中店
	13:00～14:00	J A香川県曾保出荷場
	14:30～15:30	仁尾庁舎

## 予防接種のお知らせ

### 肺炎球菌予防接種

肺炎で亡くなる人の95%は高齢者です。肺炎球菌予防接種は、任意接種（希望者だけが自費で受ける予防接種）になっていますが、市では接種費用の一部を補助しています。予防接種を希望する人は、健康課までご連絡ください。後日、予診票を送付します。

### 対象者

市内に住民票があり、満75歳以上で、肺炎球菌予防接種を受けていない人

### 接種医療機関

三豊市・観音寺市内の医療機関

### 接種回数

1回のみ 接種は、健康上一生に1回です。

自己負担金 4,500円

### 高齢者インフルエンザ予防接種

希望する人のみ接種してください

### 対象者

65歳以上の人(昭和18年11月30日以前に生まれた人)  
60～64歳の人で、心臓、じん臓、呼吸器に重い障がいのある人、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に重い障がいのある人(身体障害者手帳1級から2級相当の人に該当する人で、インフルエンザ予防接種を希望する人は事前に健康課または各支所市民サービス課で手続きしてください。予診票を発行します。(手続きには、身体障害者手帳が必要です)

実施期間 11月1日(土)～12月31日(水)

自己負担金 1,000円

生活保護世帯の人は無料になります。事前に健康課または各支所市民サービス課で手続きしてください。(手続きには、被保護者証明書・印鑑が必要です)

健康メモ

“みんな元気に”

スポーツの『秋』になりました。

運動は、体力を養い、体の抵抗力を高めるだけでなく、内臓脂肪を燃焼させるもっとも効果的な方法です。また、体を動かすとストレス発散にもなります。

「三豊市健康増進計画」では、運動についての行動目標として、「ウォーキングをしよう」「1日1回は汗をかこう」「地域みんなでスポーツを楽しもう」などをあげています。

ウォーキングのこつ

- ・胸をはり、背筋を伸ばし、目線は少し前方にしましょう
- ・肩の力を抜き、腕は前後に大きく振りましょう
- ・つま先でしっかりけり、かかとから着きましょう

ウォーキングを始めませんか？



ウォーキングをするときの注意事項

- ・最初は楽に歩ける距離や時間から始めましょう
- ・ウォーキングの前後にストレッチしましょう
- ・お茶など水分補給をしっかりとしましょう

シューズの選び方

- ・かかとや土踏まずの部分がしっかりして、つま先に少し余裕があるもの
- ・足底部分が曲がり、クッション性が高く吸収性に優れているもの

県が定めた「ふるさと健康のみち」が市内に9コースあります。自然や歴史にふれあいながら、健やかに楽しく歩いてみませんか。

乳がん検診普及啓発

映画「Mayuまゆ -ココロの星-」  
～もし21歳で乳がんになったら～  
上映会の開催

日時 11月26日(水)  
受付 午後2時30分  
上映 午後3時～5時

場所 高瀬町農村環境改善センター  
3階大ホール

観覧料 無料

毎年1万人以上の女性が乳がん  
で亡くなっています。

乳がんは自分で調べることができる数少ないがんのひとつです。しかも、早く発見すれば、ほとんどが治ります。検診受診とあわせて、必要な知識を心得て実行しましょう。

詳しくは市のホームページをご覧ください。

健康長寿応援

介護予防レンジャー登場!!



歯みがくんジャー



色々食べるんジャー



頭使うんジャー



人と話すんジャー



体鍛えるんジャー

早くから介護予防に関心を持ち、市全体で健康長寿を目指すため、この度、三豊市地域包括支援センターに登場した強い味方です。これからは、いろいろな健康づくりのイベントや教室、市のホームページなどに登場しますので、どうぞよろしくお祈いします。

問い合わせ 地域包括支援センター（介護保険課内） 73-3017

