

高齢者インフルエンザ予防接種の接種費用の一部を助成します

実施期間…10月1日(日)～12月31日(日) (診療日に限る)
*直接、医療機関へ予約を入れてください。

対象者…接種日において、①または②のいずれかに当てはまる方

- ①65歳以上の方
- ②60歳～65歳未満の方のうち、心臓、じん臓または呼吸器の機能または免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方

*対象者には、9月下旬に予診票を個別通知します。

接種費用…1,000円

*予診票に非課税世帯の対象者には徴収なし、課税世帯の対象者には徴収あり(接種費用1,000円)を記載しています。予診票を持参しなかった場合、接種で

きませんのでご注意ください。詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

*新型コロナウイルス感染症対策として実施した「接種者負担金全額助成」は令和4年度で終了しました。

接種回数…1回

接種時に必要なもの

- ▷氏名等印字された予診票、接種費用
- ▷生年月日・住所がわかるもの(マイナンバーカード、健康保険証、運転免許証など)

指定医療機関

個別通知に「医療機関一覧」を同封していますので、ご確認ください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2373

肺がん・結核巡回検診を受けましょう!

短時間で丁寧にみてもらえる検査(二重読影)です!

肺がんは、50歳以上で発症率が急増するため、早期発見が大切です。また、結核検診は法律に基づき、65歳以上の方は年1回受診する義務があります。この機会を逃さず、受診しましょう。

対象…40歳以上の市民(昭和59年3月31日までに生まれた方)

*65歳以上の方は結核検診も同時に対象となります。

*今年度、市民健診で肺がん検診を受診された方、または受診予定の方は対象となりません。

検診料金…500円(次の①～④に当てはまる方は無料)

- ①60歳以上の方
- ②市民税非課税世帯(受診日時点での課税状況)
- ③後期高齢者医療被保険者(年度内年齢75歳になる方も含む)
- ④生活保護受給者世帯

検査方法…胸部エックス線撮影(1～2分程度)

*必要により喀痰検査あり。

持ち物…保険証または医療受給証

服装…無地のTシャツ、トレパンが理想的です。

*当日はマスクの着用にご協力ください。

*申込不要です。直接会場へお越しください。

検診日	検診会場	検診時間
10月26日(木)	一野坪コミュニティセンター 前	9:00～ 9:20
	コミュニティセンター飯詰 前	9:30～ 9:50
	コミュニティセンター三好 前	10:05～10:25
	藻川コミュニティ消防センター 前	10:35～10:55
	五所川原市役所 前	13:30～14:15
11月2日(木)	コミュニティセンター七和 前	9:00～ 9:20
	梅沢コミュニティセンター 前	9:30～ 9:50
	コミュニティセンター長橋 前	10:05～10:25
	コミュニティセンター栄 前	10:40～11:00
	五所川原市役所 前	13:30～14:15

問い合わせ先…健康推進課 内線2379

今月の納期 納期限 10月31日(火)

税・保険料	納期限	問い合わせ先
市 県 民 税	3期	収納課 内線2273
国民健康保険税	4期	
後期高齢者医療保険料	4期	国保年金課 内線2346
介護保険料	4期	介護福祉課 内線2443

納付は
便利で確実な
口座振替を!



健康は足腰づくりから

▷「ロコモティブシンドローム予防教室」

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは「立つ」「歩く」といった運動の機能が低下することです。足腰づくりの基礎となる骨や筋肉を丈夫にするコツを試食や運動実技を交えて各専門講師より学ぶことができるため「膝・腰痛が気になる」「いつまでも元気に歩き続けたい」とお考えの方にオススメの教室です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

	食 事 編	運 動 編
日 時	10月13日(金) 10:30～11:30	10月19日(木) 13:30～15:00
場 所	働く婦人の家 3階第3講習室	中央公民館 1階大ホール
内 容	骨・筋肉を丈夫にする食事のお話、試食	腰痛でも可能な強度軽めの運動実技
講 師	あおもり食命人 古川 恵美子 氏	フィットネスクラブウイング五所川原 健康運動指導士 山形 聡志 氏
持ち物	筆記用具、眼鏡(必要な方)	動きやすい服装、上靴、飲み物、汗拭きタオル

▷「骨の健康相談」

各教室終了後、骨粗しょう症についての相談を市の保健師、管理栄養士が受け付けます。

*予約制です。教室申込時に併せてご予約ください。

申込み…各開催日1週間前までに電話またはメール(右QR)よりお申し込みください。

*食事・運動編セットの参加がオススメです。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2385



糖尿病治療中のあなたへ「知っておきたい!糖尿病教室」

糖尿病は気づかぬうちに進行します。糖尿病との付き合い方のコツを身に付け、重症化を予防しましょう。11月は、糖尿病治療の基本となる薬・食事・運動についての勉強会を開催します。この機会に、糖尿病について学んでみませんか。

申込期限…11月2日(木)

申込み

電話かメールで①氏名 ②生年月日 ③電話番号をお知らせください。メールは件名に「糖尿病教室申込」と入力し、manabi-02@city.goshogawara.lg.jpまで送信ください。

	く す り ・ 食 事 編	運 動 編
日 時	11月9日(木) 13:30～15:00	11月28日(火) 13:30～15:00
場 所	市役所 2階会議室	中央公民館 1階大ホール
講 師	つるた調剤薬局 薬剤師 下山 紗季 氏、市管理栄養士	健康運動指導士 近藤 文俊 氏
持ち物	筆記用具、眼鏡(必要な方)	飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2383

青森県健康づくり事業功労者等表彰を受賞

令和5年度青森県健康づくり事業功労者等表彰(個人部門)を受賞した保健協力員の成田啓子さんが9月7日、市長を表敬訪問しました。

五所川原市保健協力員協議会の会長を務める成田さんは、長年にわたる地域活動を通して、健診受診率の向上や母子保健の推進など地域住民の健康増進に寄与し、その功績が認められたものです。

成田さんは「これからもお役に立てるよう頑張っていきたい」と笑顔で受賞の感想を話しました。



表彰された成田さん(右)