

保健師だより

あなたの健康支えます!!



秋冬の予防接種と費用助成のお知らせ (インフルエンザ・新型コロナワクチン)



感染症が流行するシーズンに備えて、町では、高齢者の定期接種および、子ども・妊婦のインフルエンザ予防接種の費用を助成いたします。助成期間が決まっていますので、接種をご希望の方は期間内に受けてください。

助成期間：令和8年10月1日(木)～12月30日(水)

※ワクチン接種開始時期は病院により異なりますので、ご自身で確認のうえ受けてください。

【高齢者】

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンは同時接種が可能です。
自己負担額を医療機関窓口でお支払いください。

予防接種名	対象者	自己負担額 ※生活保護受給者は無料	助成回数	指定医療機関
インフルエンザワクチン	① 満65歳以上の方	1,000円	1回	福島県内の 指定医療機関 ※2
新型コロナワクチン	② 60～64歳で、身体障害者手帳(内部疾患1級程度※1)を有する方	4,600円		

※1 心臓、腎臓又は呼吸器の障害、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

※2 指定医療機関以外で接種を受ける場合は健康環境課にて事前申請が必要となります。

【子ども・妊婦】

費用の一部を助成します。助成額を差し引いた額を医療機関窓口でお支払いください。

予防接種名	対象者	助成額	助成回数	指定医療機関
インフルエンザ ワクチン	満1歳～18歳(高校3年生相当)	2,000円	1回	須賀川市・鏡石町・天栄村 の指定医療機関※3
	妊婦	3,000円		

※3 指定医療機関以外で接種を受ける場合は、接種後に領収証及び明細書と接種歴が確認できるもの(母子健康手帳や予防接種済証など)、振込先口座の通帳、印鑑を持参し、健康環境課で助成金の申請をしてください。申請期限は、令和9年2月26日(金)までです。

詳細については、町ホームページをご覧ください。



町HP

◆◆◆ 健診後の今、あなたの生活を見直すチャンスです! ◆◆◆

生活習慣病の予防や改善に向けて無料で受けられる保健指導が、10月以降、順次スタートします！
対象の方には案内が届きますので、この機会に是非ご活用ください。

対象の方	特定保健指導	メタボや生活習慣病のリスクが高い方
	糖尿病性腎症重症化予防	糖尿病や糖尿病による腎機能低下のおそれがある未治療の方 治療中で数値が気になる方
	生活習慣病重症化予防	血圧や脂質代謝、心電図で基準に該当する未治療の方

★まずは「健診結果説明会」へご参加ください★

各種保健指導を受けていただくための第一歩として、「健診結果説明会」を開催しています。町の保健師・管理栄養士が、健診結果とあなたの身体の状態についてお話しします。そして、あなたに合った改善方法と一緒に見つけていきますので、案内が届いたらぜひお申し込みください！

●問い合わせ先 健康環境課 ☎ 62-2115

健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ vol.30



町では令和6年度より町民の健康寿命の延伸を目指す事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

今月の当番



福島県立医科大学保健科学部理学療法学科 教授 ^{しば} 柴 ^{よしたか} 喜崇 先生

今回は、パーキンソン病とともに暮らす、日々の運動と生活の工夫についてお話しします。

前回は、パーキンソン病(PD)の日々のお悩み(すくみ足・むせ・気分変化など)への対応法についてQ&A形式でお伝えしました。今回は、症状の進行を抑え、自分らしく暮らし続けるための「運動習慣」と「生活の工夫」について解説します。



Q.1 なぜ「運動」が大切なのか？

パーキンソン病の治療では、お薬によるドパミンの補充とともに「運動療法」が非常に大きな役割を果たします。運動を行うことで、脳の神経ネットワークが刺激され、動作の鈍さや姿勢の不安定さが改善しやすくなります。

Q.2 日常生活に取り入れたいおすすめの運動は？

ストレッチ

関節の固まりを防ぐため、胸を開く運動や足首・股関節の柔軟性を保つストレッチを毎日行いましょう。

リズム運動・ウォーキング

メトロノームや音楽のリズムに合わせて歩くことで、すくみ足が起りにくくなります。大股で腕を振って歩く意識が効果的です。

全身運動(ヨガ・体操)

姿勢を意識したヨガや軽運動は、体幹の安定やバランス感覚の向上につながります。



Q.3 無理なく継続するためのポイントは？

体調に合わせて運動量を調整し、安全に配慮しながら「楽しく続けること」が大切です。

PD Placeのお知らせ

PD Placeとは当事者とパートナーが集う居場所です。ヨガなどの運動だけでなく、日々の生活上の困りごとや工夫を気軽に共有し合えます。

福島会場「福島県立医科大学福島駅前キャンパス」と郡山会場「おおまちてらす」で同時開催(13:30～15:30)(見学可)。

●問い合わせ先 担当：川崎 / 後援：福島県

☎ 024-581-5536

メールアドレス：i-kwsk@fmu.ac.jp

