

骨粗しょう症検診を受けましょう！

20歳以上の女性を対象に、骨粗しょう症検診を実施いたします。

骨量がいちばん高くなるのは20歳代で、この時期を過ぎると骨量は減少していきます。特に女性は閉経の時期を境に急激に骨量が減少しますので、若い時から骨量を高めておくことが重要です。結果はその場でわかります。この機会に受診しましょう。

11月1日(水)		11月2日(木)	
会場	受付時間	会場	受付時間
湯原コミュニティーセンター	9:30~10:30	保健センター	9:30~11:30
峠田遊林館	11:30~12:00	・対象者 20歳以上の女性 ・検診料 無料 ・方法 超音波法(足のかかとで測定)	
横川公民館	14:00~14:45		

なお、10月中旬に希望者へ受診票とチラシを送付します。事前に申込みしなかった方でも受診できますので、保健センターまでご連絡ください。

スポーツクラブに出かけてみよう！

参加者募集中！

白石市内のスポーツクラブを利用した運動教室を開催します。

スポーツクラブとは、運動器機やプールを利用できる施設です。個々の目的に合わせて専門の先生から指導が受けられます。運動の強さは「がっちり」です。迷われている方は、まずご連絡ください。



▲はじめにみんなでストレッチ



▲マシンを使った有酸素運動や筋力トレーニング



▲プールを希望する方は、水中ウォーキング

場所	スポーツメイト白石蔵王(白石市)
開催日	11月 … 7日(火)・14日(火)・21日(火)
	12月 … 5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)
	1月 … 9日(火)・16日(火)・23日(火)
会費	4,000円
持ち物	運動着、タオル、上靴、水着(プールに入る方)、飲み物
お申込	10月末まで保健センターへご連絡ください。(先着20名)
送迎	保健センター発の送迎バスがあります

七ヶ宿町24時間
電話健康相談

●専用ダイヤル

0120-56-2577

七ヶ宿町の町民の方が
ご利用いただけます。

インフルエンザ予防接種助成について

感染すると重症化しやすい高齢者と子どもに対して、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。接種期間や接種料金等については下記をご確認し、接種を希望する方は医療機関に予約のうえ接種してください。

●高齢者インフルエンザ

助成対象は①65歳以上の方

②60～64歳で内部障害のある方

予防接種法に定められている予防接種です。接種は義務ではありませんが、接種を希望される場合は、医療機関に直接予約をし、予防接種の効果と副反応についてご理解をされた上でお受けください。

●季節性インフルエンザワクチン 助成対象は満1歳～高校3年生の方

助成を受けることのできる医療機関は、七ヶ宿町国保診療所のみとなりますのでご注意ください。

	高齢者インフルエンザ予防接種	季節性インフルエンザ
対象	①65歳以上の方 ②60～64歳の内部障害のある方	満1歳から18歳(高校3年生)まで
接種期間	10月1日～12月31日	
接種費用	1,000円 (ただし生活保護受給者は、自己負担なし)	①満1歳から13歳未満 1回の接種につき500円(2回接種) ②13歳以上18歳(高校3年生) 1,000円(1回接種)
医療機関	診療所、宮城県内医療機関	診療所のみ

献血にご協力ください

病気やけがの治療に必要な血液製剤は、健康な方々からの「献血」によって支えられています。七ヶ宿町にも下記の日程で移動献血バスがきますので、献血のご協力をお願いします。

日時	10月13日(金) 10時30分～12時00分 / 13時00分～14時30分
場所	開発センター前
対象	16歳～69歳 ※65歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験のある方
申込	直接会場へお越しください。
その他	内服薬や過去の海外への渡航歴により献血を実施できない場合がありますので、あらかじめ確認したいことがありましたら、健康福祉課へご相談ください。