

今月号は、「インフルエンザ予防」です。毎年、冬場に流行するインフルエンザ。感染しない、させないよう、日頃から予防を心がけましょう。

健幸生活

～ 健幸生活では健康に関するさまざまなテーマで毎月お届けします ～

今回は 『インフルエンザ予防』 です。

重症化すると怖い！インフルエンザウイルス

インフルエンザは約1～3日の潜伏期間の後、高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水などの症状が現れます。子どもでは、まれに急性脳症、高齢者や免疫力の低下している方では肺炎など、重症になることがあります。

今から備えよう！予防対策

○予防接種を受ける。

感染後に発病する可能性の低下や重症化防止に役立ちます。

○咳やくしゃみが出るときはマスク着用

手で咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗いましょう。

○十分な休養やバランスのよい食事を心がける

○人込みや繁華街への外出を控える。外出時にはマスクを着用

○室内では加湿器などで適度な湿度（50%～60%）を保つ。

便利な「健康手帳」を活用予防接種の一部助成があります。

市に住所があり、次の方にはインフルエンザ予防の助成があります。

【接種期限】12月28日（金）

【助成対象】

接種日時点で市に住民登録がある次の方

①満65歳以上の方

②満60歳～満64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害（1級程度）のある方

【費用】自己負担額1,600円

（全額3,600円のうち助成額2,000円）

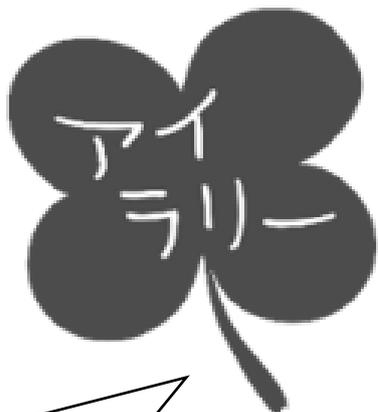
※対象者のうち、生活保護受給者は全額助成

【場所】市内委託医療機関

【持参するもの】保険証、接種料金、健康手帳（持っている方のみ）、障害者手帳（②の対象者のみ）、生活保護受給者証明書（対象者のみ）

☎ 健康増進課 ☎66-3293

健康づくりに取り組む あなたを応援します



広報紙のお知らせについているこのマークが対象イベントの目印です。

アイラリーとは、「健康づくりの目標を立てる」「各種検診を受診する」「アイラリーの対象イベントに参加する」この3つを達成することで特典がもらえる事業です。参加は簡単。市役所などに置いてあるポイントラリーカードに達成したものを記入し応募するだけです。

参加者にはお米のプレゼント（参加者多数の場合は抽選）。さらに参加者の中から抽選で素敵な特賞が当たります。ぜひご参加ください！

【対象者】20歳以上の始良市民
（市税などの未納のない方）

【応募条件】次の各項目を実践し、カードに記録した方

ステップ1 実践する健康づくりの目標を記入

ステップ2 検診などを受診

ステップ3 対象イベントに参加

【応募期限】平成30年12月28日（金）必着



お知らせ

～ 教室やイベント、健康づくりに
 関する情報をお知らせします ～

女性検診(追加)

成人保健係

今年度、市女性検診を未受診の方が対象。予約は不要です。

対象者 子宮頸がん検診(20歳以上) 700円
 ※20歳無料、乳がん検診(マンモグラフィ)(40歳代) 1,800円・(50歳代) 1,000円、骨粗しょう症検診(40、45、50、55、60、65、70歳) 300円

※年齢は平成31年3月31日時点

会場・日程

加治木保健センター 12月17日(月)
 始良保健センター 12月19日(水)、25日(火)、26日(水)

時間 午前9時～10時、午後1時～2時

※満40歳の方は全ての検診が無料

※医療機関に通院していない方で障害などにより検診車への乗車が困難な方は事前に相談ください。

前立腺がん・肝炎ウイルス検診

日程・場所

日	時間	場所
12月2日(日)	9:00～11:00 13:30～15:00	始良保健センター
12月3日(月)	9:00～11:00 13:30～15:00	始良保健センター
12月4日(火)	9:00～11:00 13:30～15:00	始良保健センター
12月6日(木)	9:00～11:00	蒲生ふれあいセンター
12月7日(金)	9:00～11:00 13:30～15:00	加治木保健センター

対象者など(年齢は平成31年3月31日時点)

検診名	対象者	検診内容	検診料金
前立腺がん	50歳以上の男性	血液検査(血中PSA値)	500円
肝炎ウイルス	40歳以上で受診経験がない男女	血液検査 ・B型肝炎 ・C型肝炎	600円

※肝炎ウイルスで次に該当する方は無料。

○40歳の方

○41・46・51・56・61・66・71歳で受診経験がない方(受診票を送付しますのでご持参ください)

※検査希望者は直接会場にお越しください。朝食・昼食はとってまいりません。住所・氏名・生年月日が確認できるものをお持ちください。メガネなどが必要な方はお持ちください。

男性ロコモ予防筋トレ運動教室

ロコモティブシンドローム(運動症候群)の予防にとっても効果がある自宅で簡単にできる筋トレを紹介。

日時 1月22日(火)・29日(火)、
 2月5日(火)(全3回)
 午前10時～正午(受付9時30分～)

場所 始良保健センター

対象者 40歳以上の男性の方

※初めて参加される方、できるだけ3回参加できる方優先

※治療中の病気がある方は主治医に相談のうえ参加可

講師 サンプルイ KAGOSHIMA
 フィジカルトレーナー 豎山龍一 先生

定員 25人

申込 電話で受付

申込期限 12月14日(金)

☎ 成人保健係 ☎66-3293

カミカミ期の離乳食教室

日時 12月18日(火) 午前10時～正午
 (受付9時30分～)

場所 始良保健センター

参加料 大人1人300円

対象 9～11か月の赤ちゃんとその保護者

定員 先着10組※託児なし

講師 管理栄養士

申込期限 12月14日(金)

持参品 エプロン、三角巾、抱っこひも、
 米0.5号、食事用エプロン、スプーン
 (子ども用)

☎ 健康推進係 ☎66-3293

トピックス

～ 健康に関する地域の話
 題などお知らせします ～

始良市健康まつりを開催しました

健康増進課

11月11日(日)にかじき秋まつりと同じ会場で「始良市健康まつり」を開催しました。会場では、歯科医師会による口腔がん検診や南九州病院による骨密度検査、薬剤師会による寸劇など健康に関するイベントがブースごとに実施されました。特に口腔がん検診については、普段出来ない検診とすることで多くの方が受診されていました。当日は天候にも恵まれ、多くの方に来場いただき、大盛況でした。



☎ 健康推進係 ☎ 66-3293

