

## 「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間

めざせ！健康寿命日本一！

○お達者年齢（健康寿命）とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。

○玖珠町のお達者年齢は県内18市町村中、男性**7位**（昨年5位）、女性**8位**（昨年8位）でした。お達者年齢を延ばすためには、一人ひとりが自分の健康に目を向けることが大事です。

○健康を意識して生活しましょう！自身の生活習慣、健診結果を見直し、できることを見つけましょう。

### ～追加健診のお知らせ～

★事前申込が必要です。

※申込みがお済みでない方は、子育て健康支援課健康推進班（1階6番窓口）までお越しください。

受付時間：午前8時30分～10時

健診日	会場
10月30日(土)	玖珠自治会館
11月15日(月)	メルサンホール

## 10月の健康カレンダー

### ○乳幼児健診・健康相談

場所 くすまちメルサンホール



4か月児健診 R3.6月生まれ	22日(金)
7か月児健診 R3.3月生まれ	22日(金)
11・12か月児健康相談 R2.9、10月生まれ	6日(水)
1歳6か月児健診 R2.3、4月生まれ	20日(水)
3歳児健診 H30.3、4月生まれ	13日(水)

※受付時間は通知をご確認ください。

### ○母子手帳交付

8日(金)、29日(金)、11月12日(金)

時間 午前9時～午後4時

場所 玖珠町役場1階6番窓口



高齢者インフルエンザ予防接種を受けましょう  
(10月1日～翌年1月31日)

**高齢者インフルエンザ予防接種の公費助成が始まります。接種の際は、必ず事前に医療機関にご確認ください。**

#### 1. 対象者

①接種日に65歳以上の方

②60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

#### 2. 定期接種期間(公費助成の期間)

令和3年10月1日から

令和4年1月31日までの4か月間

#### 3. 自己負担額

①1,000円(医療機関でお支払いください。)

②生活保護世帯の方は無料

※県地域福祉室で、生活保護受給者証の発行を受け、医療機関に提出してください。

※県外での接種は助成対象となりませんので、ご注意ください。

※新型コロナワクチンを接種された際は、2週間の間隔をあけてインフルエンザの予防接種を受けてください。

## 10月10日は「目の愛護デー」



近年、パソコンやスマートフォン・タブレットなどの影響で、目の疲れを感じる人が多くなっています。大切な目を労って目の健康を保ちましょう。

◆長時間パソコンやスマートフォンなどを使用するときは、1時間ごとに10～15分の休憩をとり、目の周りの筋肉をほぐしてリフレッシュしましょう。

◆小さな子どもへのスマホの影響は、大人の場合よりも大きくなります。明るい場所で使用する、1日の使用時間を決めるなど、使用するときのルールを決めましょう。

## がん検診受診率50%達成に向けた 集中キャンペーン月間

日本では3人に1人が「がん」で亡くなっていますが、日本のがん検診の受診率は3～4割程度です。「がん検診」では、「早期がん」つまり症状が出る前のがんを発見し、治療することが重要です。定期的ながん検診を受診しましょう。

## 10月はピンクリボン月間



乳がん検診は2年に1回の受診が推奨されています。