



横手市

横手市ウォーキングマスコット
てくてくん

まめまめ情報

秋号

●発行● 平成25年10月1日



インフルエンザ予防接種費用の 助成をします！



65歳以上の高齢者と妊婦・子ども（生後6か月以上～中学3年生相当）を対象に助成します。インフルエンザは、毎年1月頃から感染者が増え始めます。接種してから抗体がつくまで2週間程度かかるといわれていますので、早めの接種をおすすめします。

助成対象者は？

- ① 生後6か月以上～中学3年生相当まで
- ② 妊婦の方
- ③ 65歳以上の方
接種当日、満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器等に1級程度の障がいがある方も含む

助成期間は？

平成25年10月～平成26年2月



助成額は？

①～③は市から1回につき1,000円助成します。
医療機関からは1,000円引いた金額が請求されますので、その金額をお支払ください。

接種回数は？

1人1回接種

①の生後6か月以上～13歳未満の方のみ1人2回接種

※①～③の助成対象者で生活保護受給者の方は全額助成されます。
※①・②は横手市内の協力医療機関で、③は秋田県内の協力医療機関で、接種できます。
詳細は健康推進課および各地域局へお問い合わせください。

免疫力アップで 風邪予防



かぜが流行するこの季節

～「手洗い・うがい」をこまめに行ないましょう～

インフルエンザや風邪などの感染症は、免疫力が低下するとかかりやすくなります。免疫力低下の要因は、加齢や質・量ともにバランスを崩した食事、ストレスなどが考えられます。

免疫力を高めるために、バランスの良い食事と腸内環境を良好に保ちましょう。

区分	食品
● 免疫力を高めてくれる栄養素	
ビタミンA	レバー 緑黄色野菜（人参・かぼちゃなど）
ビタミンC	果物やブロッコリー ピーマンなどの野菜
ビタミンE	アーモンド ピーナッツ
亜鉛	レバー ココア、ごま、大豆など
セレン	イワシ・カレイなどの魚 昆布・大豆など
● 腸内環境を整える善玉菌 乳酸菌・ビフィズス菌	乳酸菌の含まれた食品 ヨーグルト

■表に示した食品等をメニューの中に取り入れましょう

健康

インフォメーション

横手市追加健(検)診について



10月と11月に追加健(検)診を実施いたします。今年度まだ、受診されていない方は、この機会に是非ご自分の健康管理のため受診を希望することをお勧めします。なお、健(検)診により受診対象年齢や自己負担金が、異なります。また、事前の予約等が必要となりますので、受診希望される方は下記のお問い合わせ先に電話で問い合わせ及び予約をお願いします。

日時	健(検)診会場	受付時間	基本対象地区	健(検)診項目	電話予約×切
10月19日(土)	横手武道館	朝5:30～7:00	横手山内	特定健診、後期高齢者健診、生活習慣病予防健診、大腸がん検診、胃がん検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、肺がん検診	10月10日(木)
10月20日(日)	十文字幸福会館	朝6:00～7:30	十文字増田		
10月26日(土)	平鹿ゆとり館	朝5:30～7:00	平鹿雄物川		10月17日(木)
10月27日(日)	大森コミュニティセンター	朝6:00～7:30	大森大雄		
11月10日(日)	平鹿総合病院健診センター	朝7:00～8:30	全地域		

※基本対象地区の日時に都合の悪い方は、別の日時健(検)診会場での健(検)診受診も可能です。

※健(検)診受入可能人数が限られていますので、定員に達した場合は日程の変更やお断りをする場合がありますのでご了承ください。



歯周疾患検診のお知らせ



- 市が実施する歯周疾患検診を無料で受診できる『通知書兼受診券』を今年度40歳・50歳・60歳・70歳になる方へ6月にはがきで送付しています。検診期間は、平成25年12月31日までです。
- まだ受診していない方は、早めに受診することをお勧めします。

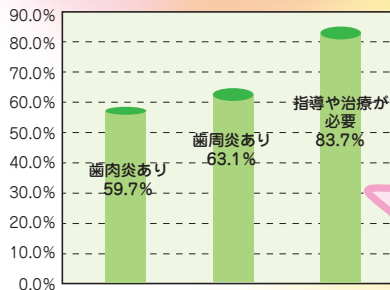
おすすめですか？

妊婦歯科健康診査



市では、母子健康手帳発行時に「妊婦歯科健康診査受診票」をお渡ししております。

まだ、受診していない方は、**安定期に入ってからできるだけ妊娠35週頃**までに、協力医療機関にて妊婦歯科健康診査を受けられるようお勧めします。



H24年度の妊婦歯科健康診査を受けられた方の結果です。半数以上の方に、歯肉炎や歯周炎の症状が見られました！

お問い合わせ

- 健康福祉部 健康推進課 (横手保健センター) ☎ 33-9600
- 増田地域局 市民福祉課 ☎ 45-5514
- 雄物川地域局 市民福祉課 ☎ 22-2157
- 十文字地域局 市民福祉課 ☎ 42-5114
- 大雄地域局 市民福祉課 ☎ 52-3905
- 平鹿地域局 平鹿町ゆとり館 ☎ 24-0007
- 大森地域局 高齢者等保健福祉センター ☎ 26-4030
- 山内地域局 市民福祉課 ☎ 53-2933