

# インフルエンザの流行期を前に予防法を再確認！

- ◆日頃から手洗いやうがい、予防接種を受けて予防しましょう
- ◆流行期は、人込みを避け、外出時にはマスクを着用しましょう
- ◆室内では湿度管理や換気に努めましょう



## ◎高齢者のインフルエンザ予防接種費用助成

10月1日から12月31日までの間、65歳以上の方は、インフルエンザ予防接種を自己負担額1,300円で受けることができます。

詳しくは、今月配布している平成28年度「高齢者インフルエンザ予防接種説明書」をご確認ください。

| 10月                                                                                 |  | 11月                                                                                                                                                                                                                            |  | 相 健康相談日<br>時間：13時～16時                                                                                  |  |                                                            |  |                                                                                                    |  |                                                            |  |    |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------|--|----|--|
| 日                                                                                   |  | 月                                                                                                                                                                                                                              |  | 火                                                                                                      |  | 水                                                          |  | 木                                                                                                  |  | 金                                                          |  | 土  |  |
| 23 宅 ひらまつ病院<br>(診療科未定)<br>小城町<br>☎72-2111<br>宅 多久市立病院<br>(診療科未定)<br>多久町<br>☎75-2105 |  | 24 母 1歳半児・2歳半児健診<br>フッ化物塗布<br>持参：母子健康手帳、問診票、  尿(1歳半児のみ)<br>対象：1歳半児：H27.3.1～27.4.15生まれ(個人通知)<br>2歳半児：H26.3.1～26.4.15生まれ(個人通知)<br>受付：13時～13時20分 |  | 25 がん がん検診<br>場所：東多久公民館<br>時間：8時～11時<br>※P.16下段、詳細をご覧ください。<br>母 発達相談(医師)<br>持参：母子健康手帳<br>対象：就学前まで(要予約) |  | 26 がん がん検診<br>場所：東多久公民館<br>時間：8時～11時<br>※P.16下段、詳細をご覧ください。 |  | 27 がん がん検診<br>場所：東多久公民館<br>時間：8時～11時<br>※P.16下段、詳細をご覧ください。                                         |  | 28 がん がん検診<br>場所：東多久公民館<br>時間：8時～11時<br>※P.16下段、詳細をご覧ください。 |  | 29 |  |
| 30 宅 江口病院(内科)<br>三日月町<br>☎73-3083<br>宅 諸隈病院(内科・外科)<br>北多久町<br>☎74-2100              |  | 31 相 健康相談日<br>時間：13時～16時                                                                                                                                                                                                       |  | 1                                                                                                      |  | 2                                                          |  | 3 宅 まえだ脳神経外科・眼科<br>クリニック(脳神経外科)<br>三日月町<br>☎72-6101<br>宅 多久生協クリニック<br>(内科・小児科)<br>東多久町<br>☎76-3177 |  | 4                                                          |  | 5  |  |
| がん がん検診 場所：母子健康センター<br>対象：8時～11時 ※P.16下段、詳細をご覧ください。                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                        |  |                                                            |  |                                                                                                    |  |                                                            |  |    |  |



## 糖尿病予防のための食生活学習会のご案内

糖尿病の検査項目(HbA1c)が基準値より高めの人を対象に学習会を行います。「糖尿病になりとうなか」「今のうちにどがんかせんば」と思っている人は、糖尿病予防の食生活の秘訣を学べますので、ぜひ参加ください。

### ■1回目：講話

テーマ ～糖尿病にはなりたくない！食生活で予防しよう！～

日 時 11月15日(火) 9時30分～11時30分

場 所 母子健康センター

講 師 林 律子さん(長野県在住管理栄養士)

### ■2回目：調理・試食

日 時 11月28日(月)

9時30分～試食後、片づけまで

場 所 中央公民館 和室

■参加料 無料 ■定 員 30人

■申込締切 10月21日(金)

■申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎75-3355



## 9月以降特定健診未受診の人は、医療機関の個別健診で受診しましょう

～治療中の人も特定健診の対象です～

多久市は、メタボリックシンドロームに該当する人が県内1位を継続しており、糖尿病や高血圧の人も多いことから、脳梗塞や心疾患など重症化する人も多くなっています。

自分の食生活や運動の改善に取り組むために治療中の人も健診を活用して、健康管理に努めましょう。健診を受けて病気が見つかる人もいます。

◎受診方法 治療中の医療機関でも特定健診登録機関であれば受診できます。

◎受診期間 平成29年2月末日まで

◎持参するもの 受診券、国民健康保険証

◎料 金 1,000円