

9月は『循環器疾患予防月間』



特定健診を受け、生活を見直し、脳卒中や心筋梗塞を予防しましょう！

日本の死因は、心筋梗塞等の心疾患が第2位、脳梗塞等の脳血管疾患が第3位と、循環器疾患が上位を占めています。美浦村の死因割合も、心疾患・脳血管疾患を合わせ20%以上となります。これらの病気は、単に死亡に繋がるだけでなく、発症により後遺症を残すことも少なくなく、日常生活に支障をきたし、ご本人・ご家族の生活に大きな影響を及ぼす可能性があります。

▼循環器疾患の予防は

①高血圧症 ②喫煙 ③糖尿病 ④多量飲酒 ⑤脂質異常症

への対策が基本です。

▼上記への対策ため

●健康診査を受けて、ご自身の健康状態を確認しましょう！

循環器疾患の原因となる、「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」は自覚症状が無く進行します。そのため、毎年健康診査を受け、「検査値に異常はないか」「昨年より改善しているか」を経年的に確認することが大切です。健康診査は年に1回受診しましょう。

今年度まだ健康診査を受診していない方は、

12月11日(土)、13日(月)に実施する総合健診《会場：美浦村保健センター》を受診することができます。完全予約制となりますので、必ずお申し込みが必要です。

まだ健康診査を受診していない方は、保健センター(☎029-885-1889)へお申し込みください。

●生活を見直し、少し変えてみましょう！

健康診査を受けても、そのままではもったいないです。現状より健康状態を改善するために、出来ることから少し生活を変えてみましょう。

保健センターでは保健師・栄養士が随時健康相談を受け付けています。お一人お一人に合った生活改善ポイントを一緒に考えますので、「今より元気な体をつくりたい」方はお気軽にご連絡ください。

循環器予防月間に合わせ、ご自身のからだに目を向けてもらうため、

『‘お楽しみ’個別健康サポート相談』を実施します。

ご希望の方に、血管年齢・脳年齢・体組成の測定、食事診断を行います。

これらは健康診査とは違い参考値となりますが、ゲーム感覚で楽しみながら、ご自身の体を知り、保健師・栄養士と一緒に心臓病・脳卒中を予防する方法を考えましょう。今年度は下記の実施日のみの「期間限定」です。ぜひ、ご参加ください。

◇実施日 10月11日(月)、13日(水)

◇時間 午前9時30分から(一人1時間程度*完全予約制)

◇内容

- ・血管年齢、脳年齢、体組成測定(15分程度)
- ・食事診断(15分程度)
- ・保健師・栄養士から日常生活の改善点をアドバイス(15分程度)

◇申込方法 各実施日の2日前までに、保健センター(☎029-885-1889)へお申し込みください。

◇持ち物 (お持ちの方は)健診結果、筆記用具

◇お願い

- ・感染症蔓延状況により、日程・内容が変更になる場合がございます。ご容赦ください。
- ・来所時は、マスクを着用し、事前に体温測定をしてください。
- ・面談日に、発熱等いつもと体調が異なる場合は、来所を控えていただき保健センターへご連絡ください。

インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します



中学3年生までのお子さんと高齢者のインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。

◎助成の対象となる接種期間 令和3年10月1日(金)～令和4年1月31日(月)まで

中学3年生までのお子さん

インフルエンザ予防接種は任意です。効果・副反応をよく理解し、保護者の判断で接種してください。

- ▶対象者 村内在住の生後6カ月～中学3年生までの方
- ▶助成額
 - ・生後6カ月～13歳未満の方… 1回1,000円(2回まで)
 - ・13歳以上中学3年生までの方… 1回のみ1,000円

▶接種方法

◇協力医療機関で接種

保健センターで予診票を受け取り、医療機関に電話予約のうえ、予診票と母子手帳を持参して接種を受けます。接種料金が助成額を超える場合は、助成額との差額は自己負担となります。

※予診票は9月24日(金)から交付を開始します。

◇協力医療機関以外で接種

予防接種を受け接種費用の全額を支払った後、村に助成額の払い戻しの申請をしてください。申請方法は村ホームページをご覧ください。保健センターへお問い合わせください。

※お子さんのインフルエンザ予防接種協力医療機関は、村ホームページでご確認ください。

高齢者の方

65歳以上の方のインフルエンザ予防接種は、予防接種法に基づく定期接種です。対象者には9月下旬頃に個別に通知します。接種に関する詳細は通知でご確認ください。

※11月、12月、令和4年1月に満65歳を迎える方には、誕生月の初旬に通知します。

- ▶対象者 次のうち予防接種を希望する村内在住の方
 - ・満65歳以上の方
 - ・60歳～65歳未満で心臓、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がいがある方(身体障害者手帳1級)
- ▶助成額 2,000円(1回接種のみ) ※2,000円を超える額については自己負担となります。

「美浦村コロナワクチン接種コールセンター」の運用を9月30日で終了します

10月1日以降、新型コロナワクチンの予約・お問合せは美浦村保健センターまでお電話ください。

▶美浦村保健センター ☎029-885-1889 (平日：午前8時30分～午後5時15分)

※予約はインターネットでも取ることができます。(右記QRコード)



◎その他の問合せ先

ワクチンの効果・接種後の副反応等に関する相談

▶茨城県新型コロナワクチン副反応相談窓口 ☎029-301-5394 (毎日実施：24時間)

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

9月	20日(月)	おおさわ眼科 佐倉クリニック	阿見 稲敷	☎029-843-7272 ☎029-892-7011	10月	3日(日)	まぼろウイメンズクリニック いわき内科クリニック	阿見 稲敷	☎029-830-5151 ☎029-875-5100
	23日(木)	しんクリニック 江戸崎ひかりクリニック	阿見 稲敷	☎029-875-5686 ☎029-834-5777		10日(日)	あべ整形外科 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-875-5303 ☎029-894-2611
	26日(日)	なるしま内科医院 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-869-4820 ☎0299-79-2114		17日(日)	制川ファミリークリニック 角崎クリニック	阿見 稲敷	☎029-843-3301 ☎0299-87-6030

10月の乳幼児健診

1歳6カ月児 10月4日(月)
令和2年2～3月生

2歳児歯科 10月5日(火)
令和元年8～9月生

※新型コロナウイルス感染防止のため、日時が変更になる場合があります。

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら! 子ども #8000
おとな #7119