

◆健診等に来所される際のお願い◆

★感染症予防ため、以下の点にご協力お願いします。

- 会場の混雑緩和のため、必ず受付時間に来所する。
- 当日は発熱、体調の変化がないことを確認し来所する。
- 来所の際は必ずマスクを着用する。

感染症に負けない体づくり

感染症を予防するためには、手洗いやマスクの着用等の予防策を徹底するのはもちろん、細菌やウイルスなどの病原体から体を守るために「免疫力」を維持することも大切です。

免疫力を維持するために大切なポイントを3つ紹介します。

① 適度な運動

汗を軽くかく程度の運動は免疫力をつけるためにオススメです。

自宅でもできる体操をいくつか紹介します。



膝伸ばし

椅子に座った状態から片方の足を伸ばした状態までゆっくりあげる



スクワット

肩幅より少し広めに足を広げ、おしりを後ろに引くように体を沈める

② バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を基本に栄養をバランス良くとることで、体を健康に保つことができます。

主食…米、パン、麺など 主菜…肉、魚、卵など
副菜…野菜、果物類

バランスを踏まえた食事例



また、食事は朝・昼・夜の3食規則正しくしましょう。

③ 規則正しい生活リズム

起床・就寝・食事の時間を規則正しくすることで自律神経のバランスが整い、免疫機能を維持します。



このように、日頃の生活習慣を見直すことも感染症対策の基本となります。

感染症に負けない、健康な体づくりを意識しましょう。

成人男性の風しん対策のお知らせ

長万部町では風疹の発生と蔓延防止のため、過去に風疹の定期予防接種の機会がなかった昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性に、抗体検査と予防接種を無料で受けられるクーポン券を発行しています。

クーポン券は令和2年4月に対象となっている方全員へ送付しています。

抗体検査は医療機関の他、事業所健診や特定健診の際にも利用できますので、ぜひご活用ください。

また、抗体なしと判定された方は、必ず予防接種を受けましょう。

成人の肺炎球菌予防接種のお知らせ

～忘れていませんか？予防接種～

接種は令和3年3月末までです。対象の方はまずは役場に申請を！

★対象年齢

- 令和2年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
※経過措置の令和元年度から令和5年度までの間は年度ごとに対象となる方は変わります。

下記の表は令和2年度の対象者です。

対象年齢	生 年 月 日
65歳	昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生
70歳	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
75歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
80歳	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
85歳	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
90歳	昭和 5年4月2日生～昭和 6年4月1日生
95歳	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
100歳	大正 9年4月2日生～大正10年4月1日生

- 60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の障がいがある方

★接種方法

成人用23価肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス）を1回接種

◎注意：過去に1回でも肺炎球菌（ニューモバックス）の接種を受けた方は対象外となります。

★接種費用

自己負担 5,230円

（料金8,230円のうち町が3,000円を助成します）

★接種医療機関 長万部町立病院

記載事項のお申し込み・お問い合わせは

保健福祉課健康推進室健康推進係（保健師）

☎2-2454



町民専用の電話健康相談です。ご利用ください。

長万部健康ダイヤル24

24時間 年中無休 通話料・相談料無料

☎0120-558-048

医師・看護師・栄養士・ヘルパーなど専門職がお答えします。



健康セ

すくすく教室・ のびのび広場に集まれ～！

予約制

2月のテーマは

「身体を動かしてリフレッシュ！」です。



今回は函館からインストラクターを招いて運動を行います。

日頃の育児で自分のために体を動かす機会が少ないお母さん！体を動かして心もリフレッシュしましょう！！

お子さんと一緒にできる運動もありますので、親子でふれあいながら楽しめます。

感染症予防のため予約制でご案内していますので、希望者は**2月15日(月)までにご連絡ください**。なお、定員（先着7組）に達し次第、受付を締め切らせていただきます。

また、来所の際には**母子の体調を確認し、マスクの着用**をお願いします。

★日 時 2月17日(水) 午前10時～11時

★会 場 ふれあい健康センター（長万部町役場内）

注意：会場は子育て支援センターではありません

★対 象 生後3ヶ月以降の子と親

★講 師 フィットネスインストラクター

蛸沢 亮太 先生

乳幼児歯科相談・フッ化物塗布 予約制

歯科医師による健診、歯科衛生士によるブラッシング指導・フッ化物塗布、保健師による生活、食事に関する相談・指導を行っています。

上下4本ずつ歯が出てきたらフッ化物を塗布し、むし歯を予防しましょう。

なお、相談当日の混雑緩和のため、**予約制**でご案内します。

相談を希望される方は、**2月15日(月)までにご連絡ください**。

●日 時 2月25日(木) 午後1時～

●会 場 ふれあい健康センター

●持ち物 歯ブラシ・タオル・母子健康手帳



乳がん検診・子宮がん検診実施中

下記の医療機関で通年で検診を実施しています。

町で発行している**受診券**を持参すると**格安**で検診を受けることができます！

★対 象 者

乳がん検診：40歳以上の町民の方

子宮がん検診：20歳以上の町民の方

※2年に1回の検診となりますので、昨年受けていない方が対象です。

★検診料金

乳がん検診 40歳代 1,800円

乳がん検診 50歳以上 1,500円

骨粗しょう症検診 200円

子宮がん検診（頸部） 1,600円

子宮がん検診（体部） 700円

★検診受診方法

①保健福祉課 健康推進係に**受診券**の申請をする

②病院に、検診日時の予約をする

③予約日に、受診券を持って受診する

④検診後病院の会計にて検診料金を支払う

◆長万部町立病院◆（乳がん検診・骨粗しょう症検診）

乳がん検診	火・金曜日 午前10時30分～
骨粗しょう症検診	受けた日検診日の7日前までに保健福祉課健康推進係に予約してください。
共 通	病院への予約は必要ありません。

◆八雲総合病院◆（乳がん検診・子宮がん検診）

予約電話番号：0137-63-2185（代表）

乳がん検診	①月～金曜日→午前10時00分～
子宮がん検診	①月・火・木・金曜日→ 午前8時45分～午前11時30分 ※予約は必要ありません。検診実施日に直接受診可能です

◆伊達赤十字病院◆（乳がん検診・子宮がん検診）

予約電話番号：0142-23-2211（内線221）

乳がん検診	①月～金曜日→午前8時30分/午前9時30分 ②月～木曜日→午後1時30分
子宮がん検診	①隔週 火～木曜日→午前8時30分/午前10時30分 ②隔週 火・水曜日→午後2時15分

乳がん・子宮がん検診無料クーポン券対象の方も上記の医療機関で受診することができます！

2月末が期限となっている医療機関がありますので利用時にはご確認ください。