

# 予防接種のお知らせ

## 高齢者インフルエンザ

予防接種法の規定により、該当する方の予防接種費用の一部を助成します。希望者は、市内指定医療機関にご予約の上、接種期間中に接種してください。

- ◆対象 ① 65歳以上(接種日に65歳以上であること)  
② 60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能で身体障害者手帳1級程度に該当する障がいをお持ちの方
- ◆接種回数 1回

- ◆接種期間 10月15日(水)～12月26日(金)
  - ◆個人負担金 1,500円  
(各医療機関窓口でお支払いください。)
  - 生活保護を受けている方は、直接、医療機関の窓口にお申し出ください。
  - 前記対象者②に該当する方は、身体障害者手帳のコピーを医療機関に直接、提出してください。
- ※前記対象者①②以外の方でも、インフルエンザ予防接種を全額自己負担で接種することができます。

医療機関名	所在地	電話番号
青山内科	関口町2	22-2202
あずま整形外科	上白金	28-6811
阿知波医院	出来町	22-3271
安藤内科胃腸科医院	巾3	23-2571
石木クリニック	西本郷通6	21-2233
今峰クリニック	稲口	21-0501
岩橋クリニック	北福野町1	23-5625
ウェルネス高井クリニック	稲口	23-8877
遠藤内科	東福野町5	22-2286
太田医院	西門前町	22-2011
大高クリニック	倉知	25-6886
長村医院	東山	24-5281
おげ診療所	小瀬	25-0333
兼村こどもクリニック	東貸上	25-0611
川村医院	西田原	22-2174
きくいけ整形外科	下有知	21-0400
きつぎクリニック山田小児科	山田	28-6888
こがねだ診療所	上白金	28-6366
さいとうクリニック	明生町	23-8741
桜台医院	桜台1	24-4100

医療機関名	所在地	電話番号
島袋内科	下有知	23-8300
下條内科クリニック	仲町	22-5898
関中央病院	平成通2	22-0012
中濃厚生病院	若草通5	22-2211
早川医院	元重町	22-2138
林医院	平和通6	22-5531
藤井クリニック	市平賀	25-0303
古田クリニック	下有知	24-6218
松原耳鼻いんこう科医院	池田町	24-5570
真鍋内科	寿町1	24-0115
藪下医院	弥生町1	22-2366
やまとう内科クリニック	北仙房	25-0505
乾医院	武芸川町高野	46-2017
平岡医院	武芸川町谷口	46-3027
竹内医院	下之保	49-2003
洞戸診療所	洞戸通元寺	0581-58-2201
板取診療所	板取	0581-57-2153
武儀診療所	中之保	49-3016
上之保診療所	上之保	47-2066

照会先 各保健センター  
 (関市保健センター ☎0111)

# 「40歳からの健康週間」です

10月13日～19日は

照会先 関市保健センター ☎0111

40歳代は仕事や家庭での重要な役割を求められ、また、さまざまな活躍の場が広がり、心身ともに充実した年代です。しかし同時に、ストレスがたまりやすい状況にさらされることが多くなります。

ほどよいストレスは生活のよい刺激になります。過度になると、心身の不調につながる可能性があります。ストレスを完全になくすことはできませんが、少しでも解消し、ほどよい状態に保ち、心身ともに充実した日々を送っていきましょう。

◆栄養素の中には、ストレスの予防や心身の疲労をとるために役立つものがあります。バランスのよい食事と適度な量を前提に、以下の栄養素も意識して摂取しましょう。

### たんぱく質

神経と身体の疲れを癒やします。豚肉、レバー、うなぎ、玄米、ごま、納豆などに含まれます。

### ビタミンC・ビタミンA

ストレスへの抵抗力をつけます。パセリ・ブロッコリー・ピーマン・小松菜・にんじん・かぼちゃなどに含まれます。

### カルシウム

血行をよくします。ナッツ類・青背の魚などに含まれます。

### カルシウム

イライラした気分を鎮めてくれます。牛乳・スキムミルクなどの乳製品・小魚・海藻などに含まれます。食事を見過して、ストレスに強い身体づくりをしましょう。

◆体を動かしてストレスを発散しましょう。適度な運動は、心身をリフレッシュさせてくれます。また、体の疲れをほぐすストレッチ体操やマッサージも取り入れてみてください。

◆睡眠で心身の疲れを癒やしましょう。なかなか眠れない・寝ても疲れがとれない人は、就寝時間が遅すぎないか、寝室の環境、寝具の状態が眠りやすいものであるかを見直してみましょう。また、入眠を促す工夫をしましょう。

◆入浴で、体の汚れや疲れだけでなく、心の疲れも洗い流しましょう。入浴方法の工夫で、よりよいリラックスタイムにしましょう。

この他にも、自分に合った癒やしの方法を見つけてみましょう。自分で心身の不調が解決できなければ、専門機関に相談することも大切です。

これからいきいき活躍するために、心身ともに健康に過ごしましょう。