



自分の健康を守るため 必ず健診を受けましょう

コロナ禍で、自宅で過ごすことが増え、運動不足や食べる量が増えた人も多いと言われています。糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣が原因の病気は、日本人の死因の半分以上を占めています。生活習慣病のリスクや健康状態を知ることができるので、1年に1回必ず健診を受けましょう。

- ▶申し込み・問い合わせ
〈国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者〉
健康増進課 ☎0287(63)1100
〈社会保険加入者またはその被扶養者〉
勤務先の健診担当者または各医療保険者

健診のことを教えて！

- Q** 健康なのに健診を受ける必要があるの？
→生活習慣病には、自覚症状がほとんどありません。発見が遅れると、治療にかかる時間が増え、費用も高額になります。
- Q** 昨年受けたから今年は受けなくてもいい？
→1年で身体の状態が変わることもあります。間隔を空けずに受けることで、小さな変化に気付くことができます。自覚症状がなくても毎年受けましょう。
- Q** 通院してるから健診は受けなくても大丈夫？
→通院していても健診は必要です。健診は、生活習慣病などの早期発見を目的としたもので、治療している病気以外の発見にも役立つからです。
- Q** 健診を受けたあとはどうなるの？
→健診結果や結果に基づく生活習慣の改善に関して、市の健康相談会などで保健師や管理栄養士からアドバイスを受けることができます。



こころの病の相談ができます

県北健康福祉センターでは、こころの病を持つ人やその家族からの相談を、無料で保健師や精神科医師などが受け付けています。「心の病かな？」と悩んでいる人、誰にも相談できずに困っている人など、相談してください。

- ▶とき 5月25日(木)、6月22日(木)、7月12日(木)、8月9日(木)、9月28日(木)、10月26日(木)、11月8日(木)、12月13日(木)、来年1月25日(木)、2月22日(木)、3月13日(木)

いずれも午後1時30分～3時30分
※事前に電話で相談・予約が必要です。

- ▶ところ 県北健康福祉センター
(大田原市本町2-2828-4)

▶対象 こころの病を抱えている本人またはその家族

- ▶申し込み・問い合わせ
県北健康福祉センター ☎0287(22)2259



おいしく食べられることは 健康の秘訣です

いつまでもおいしく食べるために、日々の手入れを心がけましょう。

- ハチマルニイマル
【8020運動】
・80歳になっても自分の歯を20本以上保とう

- カ
サンマル
【噛ミング30】
・ひとくち30回以上噛もう

【その他】

- ・子どもの頃から、毎日の歯みがき習慣を身に付けよう
- ・自分に合った歯のセルフケアを身に付けよう
- ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的に検診を受けよう
- ・40・50・60・70歳の節目の人は、歯周病検診を受けよう

- ▶問い合わせ
健康増進課 ☎0287(63)1100




新型コロナウイルス感染症対策

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(62)7197

新型コロナウイルスワクチン春開始接種(5月8日から8月末までの間)

新型コロナウイルスワクチン春開始接種の対象者は、初回接種(1・2回接種)を終えている、次の表に当てはまる人です。オミクロン株対応2価ワクチンを使用します。令和5(2023)年度はワクチン接種費用の自己負担はありません。詳しくはこちら



区分	対象者	接種回数 接種間隔	接種場所・接種曜日 ※場所によって実施していない週あり。	予約方法
追加接種(3回目以降)	12歳以上 ・65歳以上 ・基礎疾患あり ・医療従事者 など	1回 前回接種から3カ月以上	ザ・ビッグエクストラ那須塩原店 (月・金・土曜) 菅間記念病院(日曜) 国際医療福祉大学病院(日曜) きくち内科クリニック(火曜) 市役所塩原支所(5月28日(日))	【WEB】 接種予約システム  【電話】 ☎050(5490)8360 平日午前9時～午後5時
	5歳～11歳 基礎疾患あり	最大2回* 前回接種から3カ月以上 ※3月8日から5月7日までの間に接種を受けた場合のみ、2回接種が可能。	菅間付属診療所(水曜) なすこどもクリニック(土曜) ふじおか内科小児科(金曜)	
	基礎疾患なし	1回 前回接種から3カ月以上		


*9月以降の秋開始接種では、5歳以上の全ての人が接種対象です。

新型コロナウイルスワクチン初回接種

初回接種を終えていない人には、引き続き接種が受けられる体制を整えています。



詳しくはこちら

区分	対象者	ワクチン	接種回数 接種間隔	接種場所・接種曜日 ※場所によって実施していない週あり。	予約
初回接種	12歳以上	従来株	2回 3週間以上	国際医療福祉大学病院(日曜)	【電話のみ】 ☎0287(73)8823 平日午前9時～午後5時
	5歳～11歳	従来株 (小児用)	2回 3週間以上	菅間付属診療所(金曜) 中川医院(木曜)	【WEB】 接種予約システム 
	6カ月～4歳	従来株 (乳幼児用)	3回 3週間(1～2回目) 8週間(2～3回目)	中川医院(火曜) ふじおか内科小児科(土曜)	【電話】 ☎0287(73)8823 平日午前9時～午後5時

感染症法上の位置付け変更後のポイント

新型コロナ感染症の感染症法上の位置付けが2類から5類に変更されました。感染症と診断された場合のポイントは次のとおりです。

- ①外出・就業は個人の判断で。国は発症後5日間は外出を控えることを推奨しています
- ②濃厚接触者の認定は行いません
- ③外来や入院診療時は保険診療となり、自己負担が発生します

県の新型コロナに関する相談先が集約

県の相談窓口は「新型コロナ総合相談コールセンター」に集約されました。

- ▶問い合わせ(24時間対応)
新型コロナ総合相談コールセンター
☎0570(550)096

