



高齢者向け予防接種

インフルエンザと新型コロナワクチンの定期予防接種が始まります。接種を希望する人は、予約してください。

〈インフルエンザワクチン〉

▶料金 無料

〈新型コロナワクチン〉

▶料金 3,000円

〈共通事項〉

▶対象

- ①65歳以上の入
- ②60歳以上65歳未満で一定の障害や免疫疾患がある人

▶接種期間 10月1日(火)～来年3月31日(月)

▶場所 市の指定する医療機関

▶申込方法 医療機関に電話で申し込み

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(62)7197

健康被害救済制度

予防接種は、極めてまれではあるものの、副反応による健康被害をなくすることはできないため、救済制度があります。



乳がん予防～乳房を意識する生活習慣～

乳がんは、女性が患うがんの中で最も多く、日本人女性の9人に1人が一生の間に乳がんにかかると言われていたほど身近な病気です。

しこりなどの自覚症状や検診で発見されることが多いため、早期発見・早期治療につながるプレスト・アウェアネス(自分の乳房の状態や変化に注意を払うこと)をおすすめします。

「生活習慣」として日常生活に取り入れ、自分の体を知り、変化に気付けるようにしましょう。

【プレスト・アウェアネス4つのポイント】

- ①自分の乳房の状態を知る
- ②乳房の変化に気をつける
- ③変化に気付いたらすぐに医師に相談する
- ④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100



介護予防筋力トレーニング参加者募集

最近、体力の衰えを感じたり、転びやすくなったりしていませんか。歩行用の温水プールや介護予防用の安全なマシンを使って体を動かしましょう。

▶内容・とき

・プール 12月3日～来年3月11日の毎週火・金曜

・マシン 12月2日～来年3月13日の毎週月・木曜

※いずれも午前の部 午前9時30分～11時

午後の部 午後2時30分～4時 (全26回)

▶ところ 市シニアセンター(来所困難な人のみ送迎)

▶対象 介護保険認定を受けておらず、総合事業対象者になっていない65歳以上の市民

▶定員 プール 各コース10人、マシン 各コース8人

▶参加費 1回当たり300円 ▶申込期限 10月31日(木)

▶申し込み・問い合わせ(申し込みには来所が必要です)

市シニアセンター ☎0287(73)2210



食塩、摂りすぎていませんか？

～10月は脳卒中予防月間です～

食塩の摂りすぎは血圧を上昇させ、脳卒中や心臓病などの循環器疾患などのリスクを高めるとされています。普段の生活の中で、できることから少しずつ減塩に取り組みましょう。

【減塩のコツ】

- ①漬物を控える
- ②麺類の汁は残す
- ③具だくさんの味噌汁にする
- ④減塩の調味料を使う
- ⑤香辛料、香味野菜、果物の酸味を利用する
- ⑥加工食品を控える

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100

食塩摂取目標量 (厚生労働省の基準)

- ・男性 7.5グラム未満/日
- ・女性 6.5グラム未満/日
- ※県民の食塩摂取量は男性が約3グラム、女性が約2グラム多い状況です。
- (令和4年度 県民健康・栄養調査)



News 02

市道上黒磯鳥野目線 通行止めのお知らせ



黒磯那須バイパス橋梁工事に伴う道路復旧工事のため、車両通行止めを行います。鳥野目河川公園と那珂川河畔公園の間の車の通り抜けができなくなりますので、迂回に協力をお願いします。

▼とき 10月1日(火)～31日(木)

※天候により前後する場合があります。

▼ところ 市道上黒磯鳥野目線

▼問い合わせ 大田原土木事務所 ☎0287(23)4150



News 01

第一生命保険株式会社と 包括連携協定を締結しました



第一生命保険株式会社の豊富な経験と地域のネットワークを活用し、市民の健康増進や福祉の向上、地域経済の活性化などを進めるため、包括連携協定を締結しました。

市の健康事業のお知らせや女性の働き方に関するアンケートといった事業から連携を開始し、活力ある個性豊かな地域社会の形成と発展および市民サービスのより一層の向上を目指します。

▼問い合わせ 企画政策課 ☎0287(62)7106



News 04

那須塩原一日合同相談所



登記、年金、税金などの手続き、相続、離婚、多重債務などの相談を受け付けます。

▼とき 10月31日(木) 午後1時～3時

▼ところ いきいきふれあいセンター

▼申込方法 弁護士、司法書士、税理士への相談は電話で申し込み

▼申込期間 10月17日(木)～22日(火)

▼申し込み・問い合わせ 栃木行政監視行政相談センター ☎028(633)1100



News 03

市国際交流協会 ワールドフェスティバル



「食」と「音楽」のフェスティバルです。アジア・アフリカなどの音楽や楽器のワークショップ、お菓子・工芸品などのマルシェで、世界の文化を感じましょう。

▼とき 10月19日(土) 午前10時30分～午後3時

▼ところ 割烹石山(黒磯駅前)

▼問い合わせ 市国際交流協会事務局 (本市民協働推進課内) ☎0287(62)7019

