

〈保健センター〉

がん検診・特定健診の申し込み
忘れていませんか？

がんを早期に発見するためがん検診を、国民健康保険にご加入の方は特定健診を受けましょう！

【申し込み先】保健センター（☎ 82・2030 検診専用ダイヤル）

◎活動されているがん予防推進員（けんしんすすめ隊）の声

身近な方で、意外と検診を受けていない方もいらっしゃると思います。この機会に、検診を受けていない方に、声をかけてみてください



三木さん

すずらん会（酒害教室）

アルコール問題でお悩みの方、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか？

【日時】10月20日（月）
午後1時30分～3時

【場所】榛原総合センター
【内容】酒害に関するミニ講座
個別相談
※秘密は厳守します

高齢者インフルエンザ予防接種・新型コロナワクチン予防接種
接種費用一部助成のお知らせ

予防接種法に基づき、高齢者に対するインフルエンザおよび、新型コロナワクチンの定期接種を行います。

【対象】①接種当日 満65歳以上の市民②接種当日 満60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある市民（厚生労働省令で定める方：身体障害者1級相当）

【接種期間】10月1日～令和8年1月31日 【費用助成回数】期間内一人各1回
※この期間以外で予防接種を受けた場合は、全額自費になりますのでご注意ください

【自己負担金】インフルエンザ予防接種：1,500円・新型コロナワクチン予防接種：4,500円
（※いずれも生活保護世帯の方は免除申請により無料）

【医療機関および申し込み方法】※原則として市内の医療機関でお受けください

- 市内の医療機関で受ける場合：医療機関に予約し、上記自己負担金、本人確認ができるマイナ保険証（マイナンバーカード）等、健康手帳（お持ちの方のみ）を持参のうえ接種してください。
- 市外の医療機関で受ける場合：10月1日以降接種前に、保健センター（うだ健幸プラザ内）・健康増進課・各地域事務所のいずれかで、申し込み手続きを行ってください。予防接種依頼書・予診票等をお渡しします。
※県内医療機関で接種される場合：申し込み時に、上記自己負担金をお支払いください。
※県外医療機関で接種される場合：申し込み手続き後、全額自費で接種し、後日、上記自己負担金を差し引いた金額（上限有り）を返金させていただきます。

Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～
十三夜〈10月〉

十三夜は、旧暦9月13日の夜に行われる日本独自の月見行事です。
起源は平安時代、宮中での月見の宴から始まったと言われています。旧暦を基準とするため、現代の新暦では10月中旬から11月上旬にあたります。

～食生活改善推進員（仲さん）より一言～



月の力を分けてもらえると信じられていた米粉の団子と栗など収穫に感謝する食物のお供え物を作り、お盆に盛って月の見える場所に供えます。稲穂に似たススキは月の神様が宿る場所で、人間界に降りるときに依代（よりしろ）とされ、切り口が尖っている事から「魔除け」になるとも言われています。昔からのそれぞれの由来の意味を紐解きながら美しい月を眺め、初秋の夜を過ごすのは心安らぐ一時です。

健幸プラザからの
おしらせです！

〈医療介護あんしんセンター〉

問うだ健幸プラザ（サンクシティ榛原2階）
☎ 82・2100 / FAX82・2104

「転倒・転落」による事故を防ぎましょう

「転倒（ころぶ）事故」が最も多い

高齢者の事故で、最も多い「転倒（ころぶ）事故」は、その半数以上が、家庭内で起きています。最も多い転倒場所は「居室」で、次に「玄関・勝手口」「廊下・縁側・通路」「トイレ・洗面所」の順になっており、普段からよく使う場所で発生しています。



「ころびやすい」生活環境を見直しましょう

- ☑電源コードは壁面に固定するなど、歩く動線上にむき出しでひかないようにする
- ☑新聞紙や雑誌を床に置かず、片付けるようにする
- ☑カーペットやじゅうたんは床全体に敷き詰めるか端が浮かないように留める
- ☑廊下と部屋の段差に段差スロープを設置する
- ☑夜間足元を照らすライトをつける



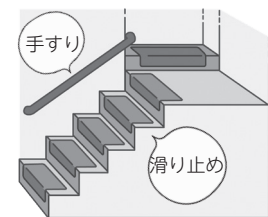
「転落（落ちる）事故」も家庭内で

高齢者の事故で転倒の次に多いのが、「転落（落ちる）事故」です。場所は「階段」が最も多く、「ベッド」「いす」「脚立・踏み台・足場」の順で発生頻度が高くなっています。



「落ちやすい」生活環境を見直しましょう

- ☑階段に手すりや滑り止めを設置する
- ☑階段を上り下りするときは、すべりやすい靴下やスリッパをはかない
- ☑階段の途中に物を置かない
- ☑ベッドに柵を取り付け、ベッドの周りの床には衝撃吸収マットを敷いておく
- ☑不安定な台に乗って、高所作業をしない



〈オレンジカフェ開催のお知らせ〉



認知症の方やその家族が気軽に交流や相談ができ、認知症についての理解を深めることができる場です。市内には7か所のカフェがあり、市民の方はどなたでも参加できます。気軽にご参加ください。

～スマイルカフェ～

【場所】グランソール奈良
【日時】10月22日（水）午後2時～4時
【参加費】100円（飲み物・お菓子付き）
【申込先】四つ葉のクローバー（☎ 84・2950）

