

「セルフメディケーション」という言葉を知っていますか？

## 高血圧予防教室(健診結果説明会)を実施します

セルフメディケーションとは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関(WHO)は定義しています。そのため、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠・休息を心がけ、体調管理(体温・体重・血圧などの測定、健康診断受診など)を継続するなど、日ごろから健康を意識することが大切です。

健診結果説明会を実施します。自分の健康は自分で管理できるよう、ぜひ参加しましょう。

- 日時 10月12日(月)  
午前9時30分～11時30分  
(受付は10時まで)

- 場所 保健センター
- 内容 栄養士の講話「高血圧と減塩について」  
健康相談  
血圧測定  
体組成計による体脂肪率と筋肉量測定
- 持ち物 健診結果
- 参加を希望する方は10月8日(木)まで、保健センターにお申し込みください。  
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止させていただく場合があります。
- 問 保健センター ☎0240-27-3040



10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

## 薬は正しく使いましょう

高齢者が気を付けたい【多すぎる薬と副作用について】

「ポリファーマシー」という言葉を聞いたことはありますか？

→多くの薬を服用するために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。単に服用する薬の数が多いことではありません。

ポリファーマシーの解決で重要なのは「おくすり手帳」の活用です。おくすり手帳があれば、他の医療機関で処方された医薬品を確認でき、多剤併用による重複投与や薬物相互作用を未然に防ぐことができると期待されています。



分からないことがあれば、かかりつけの薬剤師にご相談ください。

- 問 保健センター ☎0240-27-3040

### 休日などの診療医療機関

施設名	高野病院	馬場医院
所在地	下北迫字東町214	下浅見川字広長100-6
電話番号	☎0240-27-2901	☎0240-27-2231
診療日	10/4(日)・18(日) 11/1(日)・8(日)	10/11(日)・25(日) 11/3(火)
診察時間	9:00～15:00	9:00～15:00

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

### 心の相談会

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。2日前までにご予約ください。

日時：令和2年10月22日(木)  
11月6日(金)  
午前10時～正午  
場所：保健センター  
☎0240-27-3040

備えておこうインフルエンザ

## 小児インフルエンザワクチン接種費用助成のご案内

新型コロナウイルスとの同時流行に備えるため、小児用インフルエンザの予防接種費用を申請により全額助成します。詳しくは、既に配布しているチラシまたはホームページをご覧ください。

- 対象者 生後6か月から中学3年生まで
- 接種期間 令和2年10月1日(木)～令和3年1月31日(日)  
※10月26日からの接種の協力をお願いいたします。
- 接種方法 接種を希望する医療機関に予約をし、各種健康保険被保険者証及び母子健康手帳をご持参ください。
- 申請方法 交付申請書、領収書の原本、母子手帳または問診票の写し、印鑑、振込先口座のわかるものを郵送または、役場こども家庭課に申請してください。



※郵送で申請する方はホームページから申請書をダウンロードしてください。

- 申請期限 令和3年3月31日(水) ※郵送必着
- 問 こども家庭課 ☎0240-27-2115

早めのワクチン接種をお願いします！

## 高齢者インフルエンザ予防接種のご案内

- 対象者 ①65歳以上の方  
②60歳以上65歳未満の方であって、心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方(②の対象になる方は事前に広野町保健センターにご連絡ください)
- 実施期間 令和2年10月1日～12月30日まで(医療機関により休診日が異なりますので事前にご確認ください)
- 実施医療機関 福島県内の登録医療機関  
①接種を希望する医療機関へお問い合わせください。  
②県外での接種を希望される方は事前に広野町保健センターまでご連絡ください。
- 接種費用 新型コロナウイルスの影響により、今年度のみ無料
- 接種方法 ①問診票を事前に広野町保健センターまたは役場健康福祉課でお受け取りください。(平日の午前8時30分～午後5時15分まで受付しています。)ただし、町内の医療機関で接種を希望される場合は、問診票が医療機関に置いてあります。  
②接種を希望する医療機関に予約を入れてください。  
③受診の際は保険証および健康手帳をご持参ください。  
④公費での接種は、期間内に1回のみです。(2回目以降は自費での接種になります。)
- その他 医師の診察結果によっては、当日接種を受けることができない場合があります。
- 問 保健センター ☎0240-27-3040

