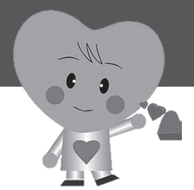

大切なあなた

問保健推進課　☎61-3316

健康づくり活動団体を紹介します

久慈市食生活改善推進員協議会

▶**事務局**…旭町８-100-１　☎61-3316

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして活動をしている全国組織の団体です。

健康づくりの３本柱である栄養・運動・休養を基本とした、適切な食生活の普及活動をしています。市の会員は令和５年９月末現在で80名です。

✤目標

❶「健康くじ21プラン(第２次)」の目標に向かって健康づくりを定着。健康寿命の延伸及び脳卒中死亡率低下に努めます。

❷子どもから高齢者まで、生涯を通じた食育を推進します

健康くじ21プラン…平成27年３月に第２次計画をスタート。個人の生活習慣病の予防や個人を取り巻く社会環境の改善をすることで、健康寿命の延伸、健康格差の縮小など実現につなげ、活力ある社会の実現を目指します。

✤活動内容

市と連携し、脳卒中予防対策事業や産業まつりでの普及啓発活動などを行っています。生活習慣病予防啓発事業や各地区での自主活動、研修会への参加など積極的に務めています。今回は、さまざまな活動の中から脳卒中予防対策事業と各地区での自主活動についてご紹介します。

▶各地区での自主活動

地区ごとに、自主研修会や公民館で栄養教室や減塩普及啓発活動などを行っています。

栄養教室では「減塩」「低栄養予防」「生活習慣病予防」などをテーマに調理実習を含む講習会を実施しています。

▶脳卒中予防対策事業

事業所などでの献血時に、脳卒中予防を目的とした減塩に関する普及啓発活動をしています。

リーフレットの配布やフードモデルを使用した分かりやすい説明を心掛けています。

✤食生活改善推進員になるには？

市主催の「食生活改善推進員養成講座」を受講することが必要です。

市ＨＰ 健康・保健・福祉

令和６年度に養成講座を開講予定です。詳細が決定しましたら市ＨＰや広報でお知らせします。

■歯周疾患健診をお忘れなく

対象者は健診料無料です。案内ハガキを紛失した人には再発行しますので、保健推進課まで連絡ください。

▶**対象者**…

❶40歳(昭和58年４月２日～昭和59年４月１日生まれ)

❷50歳(昭和48年４月２日～昭和49年４月１日生まれ)

▶**受診期限**…令和６年１月31日㈬

新型コロナウイルスワクチン情報

問**ワクチン接種対策室**（ワクチン接種に関する問い合わせ）☎54-8007

■ワクチン接種のお願い

新型コロナのオミクロン株(ＸＢＢ．１．５)に対応した、令和５年秋開始接種を進めています。新型コロナワクチンを無料で受けられる期間は、令和６年３月31日までです。接種券が届いた人で、接種を希望する場合は、電話やインターネットで予約をしてください。

令和６年４月１日以降の接種については、現在、国で検討を進めていますので、決まり次第、広報やホームページでお知らせします。

■令和５年秋開始接種の予約方法

❶インターネット受付…

URL:https://jump.mrso.jp/032077/

▶**受付時間**…24時間

秋開始接種の予約

❷電話受付…

コールセンター

☎0194-54-8008

▶**受付時間**…平日９時～17時

※接種券番号や接種日を確認します

❸インターネット予約支援窓口…

インターネット予約を窓口で代行します

▶**受付時間**…平日９時～17時15分

▶**会場**…久慈市役所(３階ワクチン接種対策室)、山形総合支所、各市民センター

※接種券を忘れずにお持ちください

12歳以上の接種会場
おおさわ内科・胃腸科医院(中の橋)
おのでら耳鼻咽喉科クリニック(長内町)
金子クリニック(門前)
久慈恵愛病院(湊町)
国民健康保険山形診療所(山形町)
しろと内科循環器科クリニック(田屋町)
関上こどもクリニック(長内町)
竹下医院(中の橋)
ちだ医院(門前)
生後６カ月から11歳までの接種会場
県立久慈病院

■１月分の予約開始日

▶**日時**…12月６日㈬９時開始

予約開始日は、窓口やコールセンターは大変混み合います。自身や家族がスマートフォンやパソコンを持っている人は、インターネット予約に協力ください。

■65歳以上の人への接種券の発送状況

前回の接種日順に発送しています。６月30日までに前回接種をした人に発送済みです。

■64歳以下で新型コロナワクチン接種を希望する人は、申請が必要です

生後６カ月から64歳までの人で、接種を希望する人は、申請が必要です。

以下の❶～❸のいずれかの方法で申請ください。

■申請方法

申請フォーム

❶申請フォーム…二次元コードを読み取り申請ください

❷コールセンター　☎0194-54-8008

❸ワクチン接種対策室や各市民センターの窓口に申し出ください。