

仙北市市民公開講座

「第8回市民の医療と健康を考える会」のご案内

ご自身と大切な人を守るため感染症についての正しい知識を学びませんか？

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザなど感染症予防について、分かりやすくお話しします。

参加をご希望の方は、保健課までご連絡ください。



申込・問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252

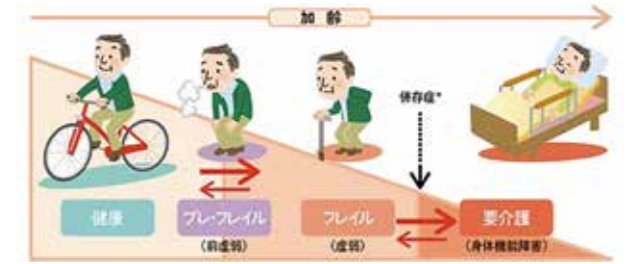


- ▶ 日時／11月23日(水)祝 13:30～
- ▶ 場所／角館樺細工伝承館
お車でおいでの方は、桜並木駐車場をご利用ください。
- ▶ 講演／「再確認！感染対策の基本」
- ▶ 講師／羽後長野駅前内科
院長 佐々木重喜氏
- ▶ 主催／仙北市医療協議会

フレイル(虚弱)予防で高齢期を元気に生き生きと!!

◆フレイル(虚弱)とは…

高齢期に病気や加齢などによる影響で、こころや体が元気な状態から、生活機能が低下し、将来要介護状態となる可能性がある状態です。



◆こんなことはありませんか？

フレイルチェック

□ 6か月で体重が2～3kg減った □ 疲れやすくなった □ 筋力(握力)が低下した □ 歩くのが遅くなった □ 身体活動量が減った

1～2項目あてはまる人 ⇒ プレフレイル(フレイルの前段階)
3項目以上あてはまる人 ⇒ フレイルの疑いあり

仙北市新型コロナウイルスワクチン接種推進本部から

第35号▶11月9日現在
お知らせ

問 仙北市新型コロナウイルスワクチン接種推進室 ☎ 43-3305

ワクチン接種の予約はお早めに!

市内3か所で行っている集団接種については、12月28日までの日程で進めています。前回接種から3か月経過後でオミクロン株対応ワクチンの接種が可能となります。接種を希望する方は早めに接種くださるようお願いいたします。

※12月の接種日程は、広報せんぼく11月1日号でご確認ください。

なお、インフルエンザの予防接種と同時接種が可能です。

～厚生労働省～

Q 新型コロナウイルスワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種することはできますか。

A 新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種は可能です。ただし、インフルエンザワクチン以外のワクチンは、新型コロナウイルスワクチンと同時に接種できません。互いに、片方のワクチンを受けてから、2週間後に接種できます。

予約の方法について

電話予約かLINEによる予約の二通りです!

電話予約とLINE予約を二重にした場合は、LINE予約が優先されますので、あらかじめご了承ください。

仙北市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターへお電話ください。

☎ 0570-038899

(土・日曜日、祝日を除く 9:00～17:00)

LINE
右記の二次元コードかLINE IDより仙北市公式LINEアカウントを友達登録。LINE内のワクチン接種予約を選択し、案内のとおり必要事項を入力。



LINE ID ▶▶ @city.semboku

フレイル予防の3つの柱

ここがポイント

栄養
バランスのよい食事

運動
ウォーキング、ストレッチなど

社会参加
趣味、サークル活動、ボランティア

口腔ケア

けんこう仙北21計画
高齢期の目標：
週2回以上運動している方70%

高齢期の目標 55%

栄養・運動・社会参加の3つの柱は、互いに影響しあっています。3つの柱それぞれを日常生活に取り入れていくことが大切です。

問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252