

2021年

9・10月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R3. 9. 1

新庄かむてん健康チャレンジ!!

～ 歩くことからはじめよう ～

新庄市では皆さんの健康づくりを応援するため、新庄かむてん健康チャレンジ事業を始めました。健康づくりの取り組みをポイント化するのは、これまでの健康マイレージと同じですが大きな違いは、より多く歩くことによってポイントがたまります。また体組成計という機器(参加会員のみ)を使い、体重・脂肪量・筋肉量・推定骨量・基礎代謝量・内臓脂肪レベル・肥満度等を測定することができ、すぐに印刷されます。運動することによって変化するご自身の身体のデータを残すことができます。

参加条件：20歳以上・新庄市に住所がある方（審査があります）

2つのコースから、参加するコースを選ぼう！

●活動量計コース



健康課窓口 2,000円でご購入いただけますが、ご登録が必要です。まずはお電話ください



●アプリコース



※ 今年度の参加期間は令和3年9月1日～令和4年2月15日まで

サイトにアクセス

高齢者インフルエンザ予防接種助成

【対象者】：接種当日、新庄市にお住まいの方で、

① 65歳以上の方

② 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器等に重い病気のある方(身体障害者1級に準ずる方)

【助成期間】：令和3年10月1日～令和4年1月31日まで

【助成額】：1,500円



こころの健康を 守るために

9月10日～9月16日 自殺予防週間

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちを取り巻く環境は大きく変化しました。感染症への恐怖や行動制限の疲れ、経済的な心配など先の見えない不安等が蓄積され、こころの不調の原因となる場合があります。こころの不調の中でも「うつ病」は自殺に傾く要因となるため注意が必要です。少しでも、こころや体に不調を感じたら、まずはゆっくりと休息をとり、早目に身近な人や専門機関に相談することが大切です。

困ったときは、相談しましょう

こころの健康相談

- 開催時期 月1回
- ところ ゆめりあ2階会議室
- 内容 臨床心理士による相談
- 相談料 無料（要予約）

暮らしの悩み相談

- 開催時期 随時（夜間対応も可）
- ところ 市役所
- 内容 司法書士による法律相談
- 相談料 無料（要予約）

◎詳細・相談の予約は、健康課健康推進室へ TEL29-5791

こんな症状ありませんか？

9月24日～9月30日 結核予防週間

もしかして、結核？

咳が長引く

体重が減った

体がだるい

痰が出る



2019年結核の全国の新規登録患者数は14,460人で、約2,000人が亡くなっています。65歳以上の高齢者の割合が高い状況となっています。



呼吸器検診(胸部 X 線検査) 年に1度 忘れずに!

65歳以上の方は、年1回の検査が義務づけられており、当市では無料で呼吸器検診(胸部 X 線検査)を実施しています。

医療機関や職場で検査を受けない方は、市の呼吸器検診を受けてください。

問合せ先：新庄市健康課 健康推進室 ☎29-5791 母子保健推進室 ☎29-5790