

# 保健センターだより

令和3年6月発行

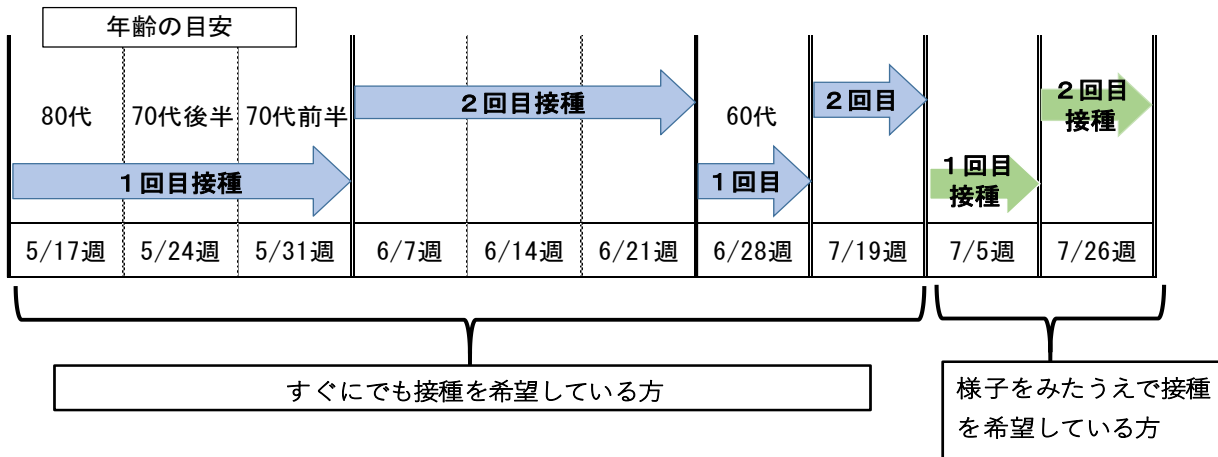
第62号

編集と発行  
白河中央保健センター（健康増進課）  
〒961-0054 白河市北中川原 313  
電話 0248-27-2112 FAX0248-24-5525  
【市ホームページ】  
<http://www.city.shirakawa.fukushima.jp/>  
【電子メール】  
kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp

## 65歳以上の方の新型コロナワクチン接種について

現在、65歳以上の方を対象とした新型コロナワクチン接種を行っています。本市では事前に提出された予約登録（はがきの提出、電話連絡、WEB登録のいずれか）で、ワクチン接種を1.希望する（すぐにでも）、2.希望する（様子をみたい）、3.希望しないの3つの中から1.希望する（すぐにでも）を選んだ方について、生年月日が早い方から順に、「接種日時、接種会場決定のお知らせ」を郵送しています。その後、2.希望する（様子をみたい）を選んだ方についても順次接種を進めていきます。※接種の希望会場、希望曜日によっては年齢が前後する場合があります。なお、3.希望しないを選んだ方も接種を希望する場合は、コールセンター等で予約を受付することで、接種できます。

### <65歳以上の方の集団接種スケジュール>



65歳以上の高齢者の方に次いで、①60～64歳の方、②基礎疾患のある方、③高齢者・障害者施設に従事する方の接種が始まります。

60～64歳の方については、65歳以上の方と同様に予約登録票を送付します。予約登録票が届きましたら、内容をご確認のうえ、期日までにご返送ください。

また、59歳以下の基礎疾患を有する方や高齢者・障害者施設に従事する方についての予約登録を併せて開始します。該当となる方は、HPでの登録または郵送、FAXによる申請書の提出をお願いします。詳細については、今後チラシやホームページで申請方法等をご案内しますので、ご確認ください。

### 白河市新型コロナワクチン接種実績（6月6日までの累計）


	1回目終了者		2回目終了者	
①全65歳以上高齢者（R3.1.1現在）18,927	10,729	56.69%	1,041	5.50%
②うち接種希望者数（①の84.62%）16,017	10,729	66.99%	1,041	6.50%

## <風しん抗体検査を受けましょう>



昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 54 年 4 月 1 日生まれの男性は、風しん抗体検査と麻しん風しんワクチン予防接種の無料クーポン券の対象となっています。クーポン券を未使用の方は、ぜひ検査を受けましょう！

(公的な接種の機会がなかったため、抗体保有率が低くなっています！)

なお、クーポン券は昨年度までに発送済みであり、今年度が最終年度となっております。万が一紛失してしまった場合も、ホームページ上で再発行申込が可能です(⇒ ) (郵送対応)。

また、中央保健センター窓口でお申し込みいただければその場で発行いたします。職場の検診の際に利用することができる場合もありますので、未使用の方は、ご確認のうえ、ぜひ無料クーポン券をご利用ください。

風しんは、感染力の強い感染症です。妊娠初期の妊婦が風しんに感染すると、出生児が先天性風しん症候群(眼や耳、心臓に障害が出ること)になる可能性があります。また大人が感染すると無症状～軽症のことが多いですが、まれに重篤な合併症を併発することがあります。

社会全体で免疫を持って、感染拡大を防ぎましょう！！

---

## <白河市 QOL 向上プロジェクト>

白河市では市民の皆さまが生涯にわたり健康的な生活が送れることを目標に「白河 QOL(生活の質)プロジェクト事業」を令和 2 年度より開始し調査票を配布しました。この調査票では 60～75 歳の約 3600 名から返答があり、QOL だけでなく QOL と関連が大きい運動機能についてご回答頂きました。今回の調査の結果、男性、女性ともにお尻周りの筋力が特に低下していることが分かりました。お尻まわりの筋力は低下すると転倒しやすくなりますので、筋力を鍛える簡単な運動をご紹介します。

□お尻の周りの筋肉を鍛えましょう！

① 右手をテーブルや背もたれに置いて支えにします

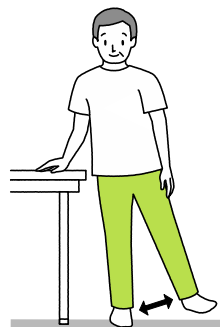
② 左足を膝は伸ばしたまま横に持ち上げる運動を 10 回しましょう(図 1)

③ 次は左足を後ろに持ち上げる運動を 10 回しましょう(図 2)

④ 左足ができれば今度は反対向きになり、右足の運動をしましょう

※足を持ち上げるときも、元に戻すときも 3 秒数えながらゆっくりと動かしましょう

(図 1)



(図 2)

