

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です！

～健康寿命をのばそう！～ 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 よい睡眠

運動

毎日の生活に+10分！
“ちょい歩きプラス”からはじめましょう！プラス10分で歩数は約1,000歩増加します。長時間、座ることを避け、こまめに体を動かしましょう。

禁煙

禁煙でたばこの煙をマイナス
たばこの煙には、多種類の有害物質が含まれています。自分のため、周りの人の受動喫煙防止のために禁煙してみませんか。

食事

主食・主菜・副菜を合わせて栄養バランスのとれた食事をとりましょう！特に高齢の人は「低栄養予防」に肉や魚などのタンパク質もしっかりとりましょう！毎日の食事に野菜をプラスする「ベジタベラス」も大切です。

睡眠

就寝前のパソコン・ゲーム・スマホの使用は、夜更かし・朝寝坊・睡眠不足を助長します。寝る前はこれらの使用を避けましょう！

プラス

定期的に各種がん検診や健康診査をうけて、生活習慣病を予防しましょう。

問合せ＝さんて郡山(☎58-3333)



モーニングセット検診(胃がん肺がん結核集団検診)



要申込

検診バスでおこなう集団検診です。65歳以上の人は年に1回結核検診を受けましょう。
日時＝11月16日(月)・17日(火)・18日(水)
対象・定員＝昭和62年3月31日以前に生まれた人、40人(先着順)
費用＝胃がん検診1,000円、肺がん検診300円
申込＝電話、窓口、HPで下記へ
場所・問合せ＝さんて郡山(☎58-3333)



市民交流館主催講座

「からだのなかから元気にいきいき血管」講座

血管を元気にきれいに保つ生活をはじめめるポイントなどご紹介します。
日時＝9月27日(日)9時30分～11時
場所＝市民交流館「さんぎょの駅」1階 集会室
対象・定員＝市内在住・在勤の成人、30人(先着順)
講師＝日高 さん
申込・問合せ＝9月18日(金)までに市民交流館(☎51-1155)へ



精神保健福祉相談

精神科認定看護師、精神保健福祉士による個別相談



無 料
要申込

日 時

10月 9日(金) 13時30分～14時30分・14時45分～15時45分
10月22日(木) 9時30分～10時30分・10時45分～11時45分

場所＝さんて郡山または相談希望者の自宅

対象・定員＝精神的な症状で悩んでいる人や家族、各日2人

問合せ＝さんて郡山(☎58-3333)



休日応急診療所「さんて郡山」内(☎59-2299)診療科目：内科・小児科 診療時間：13時～19時
診療日：日曜・祝日・年末年始 ※必ず事前にお電話ください。



さんて健診

糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を予防するためにはバランスの取れた食生活・適度な運動習慣を身につけることが大切です。生活習慣病を早期に発見し予防・改善しましょう。

期間＝令和9年2月まで 場所＝市内指定医療機関

対象＝昭和62年3月31日以前生まれで、生活保護を受給している人

申込・問合せ＝事前にさんて郡山(☎58-3333)で受診券の発行を受け、受診医療機関へ
※受診券がないと無料で受けられません。



無 料
要申込



令和8年度 高齢者インフルエンザ・コロナ定期予防接種



予防接種には発症予防や重症化予防の効果があります。

気になることは接種を受ける前に医師に相談し必要性や副反応を正しく理解しましょう。

市外接種・公費負担証明書の手続きは9月24日(木)より開始します。

期間＝10月1日(木)～令和9年1月31日(日)

場所＝市内指定医療機関(市外で接種する場合は接種前に手続きしてください)

対象＝自らの意思と責任で接種を希望し、①・②いずれかに該当する人

① 満65歳以上の人

② 満60歳～65歳未満で心臓腎臓または呼吸器の機能により、自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害のある人、またはヒト免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害のある人(身体障害者手帳1級相当)

費用＝インフルエンザ1,500円、コロナ6,000円

(無料となる対象の人の条件があります。お問い合わせください)

市内指定医療機関(コロナ定期予防接種は対応可能な医療機関が決まっています)

市内指定医療機関	電話番号	コロナ
あみもと内科	56-3231	○
上田医院 北和診療所	52-3501	○
おおさかクリニック	59-4411	○
奥村医院	54-0058	○
おさきクリニック	55-5510	○
小野クリニック	61-5801	○
かきざきクリニック	59-6101	○
角谷整形外科	55-5210	○
かくたに内科消化器内科	85-5477	○
片桐民主診療所	53-7550	○
川本耳鼻咽喉科	54-0333	○
くま内科	54-7880	○
小泉診療所	52-3035	○
郡山いむらクリニック	55-0027	○
郡山青藍病院	56-8000	○
砂川医院	52-5394	○
関谷医院	54-0301	○
高樹医院	53-0608	○
田北病院	54-0112	○
辻村医院	52-2718	○
豊原クリニック	51-1048	○
なか小児科	51-1151	○

市内指定医療機関	電話番号	コロナ
中島医院	54-9717	○
奈良厚生会病院	56-5678	○
にしざき内科クリニック	85-5251	○
はちすか内科	54-5527	○
林整形外科医院	53-2476	○
原医院	56-3094	○
ひらひ内科クリニック	85-5568	○
ひらた泌尿器科クリニック	53-1000	○
藤村病院	53-2001	○
牧浦内科	57-6595	○
松岡内科医院	53-6056	○
まつたハートクリニック	57-0202	○
松本内科クリニック	53-8174	○
三橋に美レディースクリニック	51-1135	○
壬生医院	85-6680	○
八木医院	57-1123	○
矢田山診療所	53-7741	○
大和郡山病院	53-1111	○
やまと精神医療センター	52-3081	○
山本耳鼻咽喉科医院	54-3967	○
善本内科クリニック	53-7888	○

問合せ＝さんて郡山(☎58-3333)

