

# 年に1回は健(検)診を受けましょう!

～いまの心身の状態をよくすることが、未来の健康につながります～

健康ポイントが  
20ポイントたまります!

## ～健(検)診に向けて、生活習慣を見直そう!～

令和4年度の健診は、8月25日(金)～9月4日(日)保健福祉センターどんぐりで実施します。  
※8月28日(月)を除く

### 食事は腹八分目を心がけましょう!

暴饮・暴食が続くと、血糖や血圧、肝機能の数値が高くなる可能性があります。  
塩分・脂質は控えめに、腹八分目を心がけましょう。

### 有酸素運動を取り入れましょう!

ウォーキングは、血圧や血糖値を下げる効果があります。  
まずは、散歩から始めてみませんか?

### しっかり休息をとりましょう!

慢性的な睡眠不足は、ストレスの増大や自律神経の乱れを引き起こしとなり血圧が高くなる可能性があります。適度な運動やぬるめのお風呂にゆっくりつかることで寝つきやすくなります。

体調を整えて、健(検)診に臨みましょう!

「総合健康診断申込書」が未提出の方は、お早めに保健福祉センターまで返信用封筒で返送をお願いします。

## ～40歳から74歳の松島町国民健康保険加入の方は、特定健康診査情報提供事業を活用ください～

町内の4医療機関に定期的に通院中の方で、町の特定健康診査の受診を希望しない方は、通院中に検査した特定健康診査と同項目の検査結果を医療機関から町へ情報提供していただくことができます。(健診会場に足を運ばなくても特定健診を受診したことになります。)

### 申込方法

総合健診申込書に同封の「特定健康診査情報提供事業のお知らせ」の裏面の同意書を記入のうえ、下記まで提出してください。

### ※注意1

町内の4医療機関は、松島病院・中山クリニック・小野寺記念たけなか医院・松島海岸診療所です。  
糖尿病や高血圧のため定期的に通院し、身長・体重・血圧測定、血液・尿検査を行っている方が対象です。

### ※注意2

風邪、頭痛、腹痛等で時々病院にかかっている場合は対象外です。健診会場で健診を受けましょう。

【問合せ・申込先】

- ・総合健診に関する問合せ：健康長寿課健康づくり班(保健福祉センターどんぐり) ☎355-0703
- ・特定健康診査情報提供事業に関する問合せ：町民福祉課町民サービス班 ☎354-5705

## 4回目新型コロナワクチン接種について

60歳以上の方及び、基礎疾患を有する18歳以上60歳未満の方を対象に、3回目から5か月以上経過後に4回目のワクチン接種を実施することが決まりました。

新型コロナワクチンの効果は接種後5か月以上経過すると効果が低下することが報告されており、高齢者や基礎疾患がある方は新型コロナウイルスに感染した場合の重症化リスクが高いことから4回目接種を開始するものです。(※上記以外の方への4回目接種については国が引き続き情報を収集し検討していくとしています。)

60歳以上で接種を3回完了している方に順次接種券を送付しますのでご確認ください。

18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する方、また、重症化リスクが高いと医師から話されている方で、4回目のワクチン接種を希望する方は、今月号の広報まつしまと同時に配られた4回目接種券申請書に必要事項を記入して保健福祉センターにご提出ください。(郵送やFAXでの申請も可能です。)順次接種券を送付します。

- 提出先 〒981-0203 松島町根廻字上山王6-27 松島町保健福祉センター  
FAX 022-353-3722 (24時間受付) \*保健福祉センターは日曜休館

| 3回目の接種率 |       |       | ※令和4年5月20日現在 |       |       |
|---------|-------|-------|--------------|-------|-------|
| 松島町     | 年齢区分  | 接種率   | 全<br>国       | 年齢区分  | 接種率   |
|         | 65歳以上 | 93.7% |              | 65歳以上 | 90.2% |
|         | 全体接種率 | 71.3% |              | 全体接種率 | 58.5% |



- 問合せ先 松島町新型コロナウイルスワクチン接種対策室 (松島町保健福祉センターどんぐり)  
☎022-355-0667《平日の8:30～17:00》

## 松島町健康ポイント事業にご参加ください!

### 事業の流れ

#### ステップ1: カードをつくる

カード(1枚分)は、広報4月号と同時配布のチラシのポイントカード部分を切り取ってお使いください。

(カードは、1人につき1枚までです。各世帯で2人以上が参加される場合は、ホームページからダウンロード又は問い合わせ先施設でチラシを受け取ってください。)

#### ステップ2: ポイントをためる

ポイントは、下記の方法でためてください。

##### 運動ポイント

運動時間に応じてポイントを獲得する(おおむね30分で1☒です。)

##### 健康アクションポイント

- その1 町の施設を利用する(1回1☒)
- その2 町の事業に参加する(1回5☒)
- その3 町の健診を受診する(20☒)



▲ダウンロード用



#### ステップ3: 記念品と交換する

ポイントは、下記の方法でためてください。

### 実施期間(ポイント獲得期間): 令和4年6月1日～11月30日

※ポイントは上記の期間中にためてください。なお、記念品交換の申請は令和4年12月15日までにしてください。

- 問合せ先 保健福祉センターどんぐり ☎355-0703  
町民福祉課町民サービス班 ☎354-5705