



今年こそがん検診へ

市では、各種がん検診を実施しています。詳しくは、市ホームページを確認ください。

①電話または申し込みフォームから要予約

健康課 ☎23-2765

申し込みフォーム

市ホームページ

骨密度の減少を防ぐには

骨粗しょう症の予防には、毎日の習慣が大切です。

●**食事** バランスの良い食事を基本に、カルシウムやビタミンD、ビタミンKなど丈夫な骨を作る栄養素を意識して取り入れる

●**運動** ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動を行う

骨粗しょう症が気になる人は、近くの整形外科を受診しましょう。今年も10月の「世界骨粗しょう症デー」にあわせてイベントを予定しています。詳しくは、市ホームページなどでお知らせします。

小牧病院 院長 小牧 亘先生

骨粗しょう症予防運動

自宅でも簡単にできる片脚立ちに挑戦してみましょう。

●**効果** バランス能力を高め、脚の付け根の骨を強くする

●**方法** 両手を腰に当て、片足を床から5～10cm上げて静止する

※支えが必要な場合は、壁や机などに手をつけて行いましょう。骨折している人や通院中の人は、医師に相談ください

左右1分間ずつ 1日1～3回

「毎日つづけようロコモ運動」骨粗鬆症財団パンフレットより

9月はがん征圧月間

今こそ行動を！あなたの命を守るがん検診

早期発見、早期治療によって治せるがんが増えていきます。今回は、がん検診の重要性について紹介します。

●**費用**
・インフルエンザ 1400円
・新型コロナウイルス 4500円
※いずれも期間内1回のみ。生活保護世帯の人は、生活保護受給証明書の提出で接種費用が免除されます。

●**対象** 次のいずれかの入
・接種日に満65歳以上の人
・心臓や腎臓、呼吸器、免疫機能に障がいがあり、日常生活が制限される60歳以上65歳未満の人
※助成対象外の人、接種費用は全額自己負担です

●**問い合わせ** 健康課 ☎23-2765

がん検診のメリット

自覚症状が出る前にがんを見つけることができる検診には、次のようなメリットがあります。

- 早期発見・早期治療** がんを早期に発見し、適切な治療により命を守るができます。
- 負担軽減** 早期に発見することで、身体的・経済的負担を軽減することができます。
- 安心感** 「異常なし」の結果で、安心して生活が送れます。

骨粗しょう症について知ろう！

骨がもろくなり、日常生活に支障を来すこともある骨粗しょう症。近年は若い世代でも注意が必要です。今回は、その予防法などを紹介します。

●**問い合わせ** 健康課 ☎23-2765

骨粗しょう症ってどんな病気？

骨粗しょう症は全身の骨量が減り、骨がもろくなる病気です。骨量は男女とも40歳代から減少し始めます。特に女性は、加齢による女性ホルモンの減少に伴い、骨量の減少が起りやすく、発症リスクが高まります。また近年では、若年層でも痩せ志向や無理なダイエットに伴うカルシウム不足により、骨粗しょう症の発症が懸念されています。

65歳以上の人などのインフルエンザ、新型コロナウイルス予防接種の助成



インフルエンザや新型コロナウイルスは、ワクチン接種で重症化を予防することができるとされています。手洗いやうがい、マスクの着用などの感染対策と併せて、予防接種を受けましょう。

●**問い合わせ**
健康課 ☎23-2765

●**予防接種の助成期間**
10月1日（水）～令和8年2月28日（土）

インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧表（令和7年8月現在）

予約の可否や接種時間など、必ず事前に問い合わせください。詳しくは、市ホームページを確認ください。

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
※ あきと内科胃腸科	46-5500	※ たかお浜田医院	22-8818	※ 都城明生病院	38-1120
※ 有川呼吸器内科医院	24-6677	たき心療内科クリニック	46-9191	※ 宮永病院	22-2015
※ 有馬医院	23-2610	※ 田口循環器科・内科クリニック	24-0600	※ 宗正病院	22-4380
※ 安藤胃腸科外科医院	39-2226	武田産婦人科医院	22-0336	※ メディカルシティ東部病院	22-2240
※ 池之上整形外科	23-2311	橋病院	0570-01-7236	もちお姫原医院	21-5355
※ いそいち産婦人科医院	22-4585	伊達クリニック	36-7088	※ もりぞの耳鼻咽喉科	36-6036
※ いづみ内科医院	22-7111	どいクリニック	22-1825	※ 森山内科・脳神経外科	21-5000
※ 彩里在宅クリニック	51-9520	都北ごとうクリニック	38-6060	もりやま脳神経外科	21-6888
いよいよ耳鼻咽喉科クリニック	36-5555	※ 富田医院	23-4586	※ 柳田病院	22-4850
※ 宇宿医院	25-9031	※ 永田病院	23-2863	※ 柳田クリニック	22-4862
※ 鈴木循環器内科医院	26-0008	ながはま整形外科	46-7188	やの耳鼻咽喉科	27-5222
※ 海老内科	64-1211	※ 西浦病院	25-1119	山内小児科医院	22-0048
MKクリニック	51-6777	西岳診療所	33-1510	※ やまさき医院	25-7780
※ 大岐医院	57-2025	野口脳神経外科	47-1800	山路医院	64-3133
※ おおくぼクリニック	26-1500	※ 野辺医院	22-0153	※ ゆうクリニック	46-6100
※ 大橋クリニック	37-0539	※ はまだクリニック	45-2266	横山病院	22-2806
柏村内科	22-2616	※ 早水公園クリニック	36-6117	※ よしかわクリニック	23-9384
※ 飯屋医院	36-0521	※ 遠見泌尿器科医院	24-8344	※ 吉松病院	25-1500
※ 川畑医院	46-3225	※ 原田医院	26-3330	※ 吉見クリニック	58-5633
北原医院	22-4133	※ ふくしまクリニック	46-5001	※ 吉見病院	58-2335
救山内科医院	62-1205	※ 福島外科胃腸科整形外科医院	38-1633	※ ライフクリニック	39-2525
※ 共立医院	22-0213	※ 藤元上町病院	23-4000	北諸県郡三股町	
※ 久保原田中医院	22-7700	※ 藤元総合病院	22-1717	※ 一心外科医院	52-7788
小牧病院	24-1212	※ 藤元病院	25-1315	※ 岩下耳鼻咽喉科	51-1187
※ 坂元医院	22-0360	※ ペテスダクリニック	22-1700	※ 江夏整形外科クリニック	51-1122
※ 坂元循環器内科医院	57-9933	※ まつもと心臓血管外科クリニック	36-8926	※ 坂田医院	51-2003
佐々木医院	62-1103	松山医院	24-1046	大悟病院	52-5800
※ 三州病院	22-0230	※ 政所医院	58-2171	たけしたこども医院	51-0005
※ 志々目医院	57-2004	※ 丸田病院	23-7060	※ 田中隆内科	52-0301
※ 庄内医院	37-0522	※ 三嶋内科	24-7171	※ とまり内科外科胃腸科医院	52-1135
すみクリニック	36-7701	※ 都城医療センター	23-4111	※ 長倉医院	52-2109
※ 内科・循環器内科・小児科（予約サイトからの予約のみ）		※ 都城在宅医療クリニック	58-9808	※ 豊中小児科医院	52-6000
※ 隣病院	62-1100	※ 都城新生病院	22-0280	※ ホームクリニックみまた	52-1348
清風会クリニック	25-1177	※ 都城フォレスト・クリニック脳神経外科	80-4313	※ みしま内科クリニック	51-8100
※ 瀬ノ口醫院	25-5155			よしだ眼科クリニック	77-8817
岡田光正内科医院	38-5115				

※は新型コロナウイルス予防接種も実施