



## 健康

### 新型コロナワクチン接種費用の一部助成

接種を希望する人は、ワクチンの効果と副反応の両方を十分理解した上で、慎重に判断してください。

**接種期間** 10月1日(水)～令和8年3月31日(火)

**対** ①65歳以上の人②心臓・腎臓・呼吸器等に障害(身体障害者手帳1級)を有する60～64歳の人

**費** 13,000円(生活保護受給者は無料)  
※助成回数1回

**持** マイナンバーカード等 ※生活保護受給者証(生活保護受給者)、身体障害者手帳(対象②の人)

**申** 定期予防接種取扱医療機関へ直接予約

※市・比企管内以外で接種を希望する人は、東松山市の予診票が必要です。本人及び医療機関の確認できるものを持参のうえ、事前に保健センターへお越しください。

※詳細は「令和7年度保健センター行事日程表」又は市HPをご確認ください。

**問** 健康推進課  
☎24-3921 FAX 22-7435



厚生労働省HP



市HP

### インフルエンザ予防接種費用の一部助成

インフルエンザの流行に備え、12月中旬までの接種をお勧めします。

**接種期間** 10月1日(水)～令和8年1月31日(土)

**対** ①65歳以上の人②心臓・腎臓・呼吸器等に障害(身体障害者手帳1級)を有する60～64歳の人③中学3年生相当の人

**費** 1,000円(生活保護受給者は無料)  
※助成回数1回

**持** マイナンバーカード等 ※生活保護受給者証(生活保護受給者)、身体障害者手帳(対象②の人)、希望書(対象③の人)

**申** 定期予防接種取扱医療機関へ直接予約(対象③の人は市内・比企管内のみ)

※市・比企管内以外で接種を希望する人は、東松山市の予診票が必要です。本人及び医療機関の確認できるものを持参のうえ、事前に保健センターへお越しください。

※詳細は「令和7年度保健センター行事日程表」又は市HPをご確認ください。

**問** 健康推進課  
☎24-3921 FAX 22-7435



市HP(高齢者インフルエンザ予防接種)



市HP(中学3年生インフルエンザ予防接種)

### 特定健康診査を受けましょう

特定健康診査、後期高齢者健康診査を未受診の人は早めに申し込みましょう。

**実施期間** 12月25日(木)まで

**対** ・40歳以上の国民健康保険被保険者  
・東松山市後期高齢者医療被保険者  
**持** マイナ保険証又は資格確認書、特定健康診査等受診券(白又は黄色のA4サイズ。お手元がない人は保険年金課へお問い合わせください)

#### 申込みの流れ

- ①受診する医療機関を選ぶ(5月下旬に受診券とともに郵送した健診の手引き又は市HPを参照)
- ②協力医療機関へ直接申込み(セット健診は保険年金課へ申込み)

#### 特定保健指導をご利用ください

糖尿病等の生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が高い人(メタボリックシンドローム又はその予備群に該当した人)に対して、保健師又は管理栄養士が健康な身体づくりのサポートをする特定保健指導を実施しています。該当した人は積極的にご利用ください。

**問** 保険年金課  
☎63-5004  
FAX 23-0076



市HP

### すこやか相談

**日** 10月23日(木)午前9時30分～10時30分

**場** 保健センター

**対** 市内在住の成人

**内** 身長・体重測定、握力測定、血圧測定、尿検査、健康相談、栄養相談、歯科相談

**持** 健康手帳、健康診断の結果(お持ちの人)

**問** 健康推進課

☎24-3921

FAX 22-7435



市HP

### 適塩教室

**日** 11月20日(木)午後1時30分～3時30分

**場** 保健センター

**対** 市内在住の64歳以下の人

**定** 20人(申込順)

**内** ・管理栄養士による講話  
・食品の塩分量を知ろう(試食有)

**持** 筆記用具、飲物

**申・問** 10月7日(火)から直接又は電話で健康推進課へ。

☎24-3921

FAX 22-7435



市HP

### サルコペニア予防講座

**日** 11月17日(月)午前9時30分～正午

**場** 総合会館1階多目的室

**対** 市内在住・在勤・在学の成人

**定** 30人(申込順)

**内** 骨格筋量や骨密度の測定をして、サルコペニア(筋肉減少症)予防に効果的な日々の食事や運動方法を学習します。健康寿命を延ばすため、生活習慣を見直すきっかけにいかがですか?

**講師** 武蔵丘短期大学 健康生活学科 教授 長島洋介さん

**費** 500円

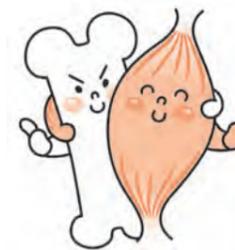
**申・問** 10月15日(水)～11月10日(月)に直接又は電話で文化まちづくり公社へ。

☎24-6081

FAX 24-9909



文化まちづくり公社HP



### コバトンALKOOマイレージに登録して、スリーデーマーチに参加しませんか?



コバトンALKOOマイレージは、お持ちのスマートフォンにウォーキングアプリ「ALKOO」をダウンロードして、アプリ内で埼玉県版のコバトンALKOOマイレージに登録することで参加できます。

登録すると、自動で歩数を計測してポイントが付き、ポイントに応じて抽選で景品が当たります。楽しみながら健康づくりをする機会をお見逃しなく!

**対** 市内在住・在勤の18歳以上の人

**問** コバトンALKOOマイレージコールセンター ☎0570-015566

健康推進課

☎24-3921 FAX 22-7435



市HP



コバトンALKOOマイレージ(アプリ)

### 市民病院・ワンポイントクリニック

#### 「スマホ首」知ってますか?～現代人の姿勢が招く体の不調～ 整形外科医師 井上雄大



スマートフォンやパソコンを長時間使う現代人の間で「スマホ首(ストレートネック)」という言葉が耳にする機会が増えてきました。これは本来ゆるやかにカーブしているはずの首の骨(頸椎)が、まっすぐに近い状態になることで、首や肩に負担がかかる状態を指します。

私たちの頭の重さは、成人で約4～6kgといわれています。正しい姿勢では首の骨がその重さをうまく支えています。スマートフォンをのぞき込むような前傾姿勢では、首にかかる負担が2～3倍にもなります。その結果、首・肩こり、頭痛、背中の張り、さらには手のしびれや自律神経の乱れといった症状につながる可能性があります。

特に注意が必要なのは、スマートフォンを長時間使用する若い世代です。画面に夢中になるうちに、いつの間にか前傾姿勢がクセになってしまい、気づ

いた時には慢性的な不調を抱えていることも少なくありません。

「スマホ首」を予防・改善するには、まず「姿勢を意識する」ことが何より重要です。スマートフォンを目線の高さに持ち上げて使う、椅子に深く腰かけて背筋を伸ばすといった工夫をしましょう。また、1時間に1回は画面から目を離し、首や肩を軽く回すストレッチを取り入れるのも効果的です。

加えて、枕の高さや硬さも見直してみましょう。首に負担がかからない、自然なカーブを保てる寝具を選ぶことで、睡眠中の回復を助けます。

スマートフォンやパソコンは、私たちの生活に欠かせない便利なツールですが、体にとっては大きな負担にもなり得ます。少しの意識と習慣で「スマホ首」からくる不調を予防し、毎日を快適に過ごしましょう。

### 休日当番医

**診療時間** 午前9時～午後5時 事前に電話相談をして受診

10月	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
13日(祝)	森田クリニック	内科、外科	吉見町久米田859-1	☎53-2220

※休日当番医のほかにも、比企地域には日曜日に診察をしている医療機関があります。日曜日に診察している医療機関は、市HPをご確認ください。

### 休日・夜間診療

事前に電話相談をして受診

名称	日時(診療時間)	施設・電話番号
休日夜間急患診療所	月～土曜日午後5時～11時、日曜日、祝日午前9時～午後11時	東松山医師会病院 ☎22-2822
休日歯科センター	日曜日、祝日午前9時から(受付は午前8時30分～11時30分)	保健センター ☎24-3920
比企地区こども夜間救急センター(対象は原則として満15歳以下)	月～金曜日(祝日、年末年始は除く)午後8時から(受付は午後7時30分～10時)	東松山医師会病院 ☎22-2822

### 埼玉県AI救急相談

チャットで気軽に相談



県AI救急相談

### 埼玉県救急電話相談

小児・大人共通  
☎#7119  
(又は048-824-4199)  
毎日24時間対応

**問** 健康推進課  
☎24-3921  
FAX 22-7435



市HP

