

健康で長生きをする人の共通点

「人生100年時代」といわれ、令和5年9月時点で100歳を超える人が92,139人と厚生労働省から発表。昔からは想像も出来ないくらい長生きになりました。

現在は住宅環境・食料状況などが良くなり、それだけでも大分違うのではないかと思います。ただ個人差がありますので個々に認識をもって「年だから」「おっくうだから」と思わず、生活習慣を身に付けていきましょう。

- 体を温かくする事(免疫力が高まります)。寒いと体がスムーズに動きません。
- 体を日常的に動かすようにする事(家事なども自分で出来る事は、なるべくやるようにする)。
- 老いは足腰からくるといいます。なるべく筋肉を使うように屈伸運動をすると良いでしょう。
- でも、頑張りすぎない事(疲れを感じたら休み、体に負担をかけないようにし、考え事もストレスにならないように気分転換をする)。
- 体に不調があっても「このくらいは大丈夫」と、思い込むのは危ない。

日頃から吉川市の健診・予防接種などを利用して健康管理に気を付けるよう心掛けましょう。

吉川松伏医師会 磯久クリニック 磯久 一郎先生

新型コロナワクチン接種に関するお知らせ

無料接種は令和6年3月末で終了します

無料(全額公費負担)の「特例臨時接種」は3月末で終了、4月からは高齢者インフルエンザ予防接種と同様に一部公費負担の「定期接種」となる予定です。無料(全額公費負担)での接種を希望される方は、お早めに予約をお願いします。

保健センターからのお知らせ

健康相談(会場は保健センター)

乳幼児相談

日時:4月26日(金)午前9時30分～10時30分、15分間隔で予約を受け付けています。

無料口腔衛生相談(要予約)

3月の当番医(吉川歯科医師会)

- たかせ歯科医院 ☎983・1182
- だて歯科クリニック ☎983・8148

※電話予約の上、来院してください。

* 広報よしかわ、市ホームページ *

広告募集中

広報よしかわ 15,000円/月

市ホームページ 10,000円/月



詳しい情報はQRコードから、空き状況などはお問い合わせください。

問政策室 ☎982・5112 ☎981・5392

吉川市の年齢ごとの最終無料接種日

- 12歳以上:3月27日(火)
※3月24日(土)午前中に保健センターで追加接種を実施します。
- 5歳～11歳:3月17日(土)
- 6カ月～4歳:3月19日(日)

令和6年度以降の接種(予定)

対象:65歳以上の方、60歳以上64歳以下で心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能障害で障害者手帳1級の方

※上記以外の方または対象の方が次の接種時期以外に接種する場合は任意接種となります。

接種時期と回数:年に1回、秋冬に実施(詳細な時期は国が検討中)

費用:自己負担あり

問合せ:ワクチン接種コールセンター ☎967・5650 ☎981・3881 (月～金 [祝除く] 午前9時～午後5時)

※ワクチン接種コールセンターは3月29日(金)で終了します。4月からは健康増進課へお問い合わせください。

令和6年度がん検診について

集団がん検診(胃がん、乳がん、子宮頸がん)について

4月から申し込みの受け付けを開始します。はがきでの事前予約が必要です。

個別がん検診について(期間:4月12日(金)～9月30日(月))

実施医療機関に事前予約が必要です。

※詳細は、広報よしかわ4月号と一緒に配布する「令和6年度がん検診等のご案内」をご確認ください。

埼玉県コバトン健康マイレージは3月で終了します

タブレット(保健センター、駅前サービスセンター、市役所、総合体育館)は3月中旬に撤去の予定です。

献血情報 越谷レイクタウン献血ルーム

受付時間

【成分献血】午前10時～午後4時30分

【400・200ml献血】午前10時～午後5時30分

問合せ: ☎987・3737

※健康診査(4カ月・1歳8カ月・3歳4カ月)および7カ月児教室については、市ホームページをご確認ください。

福祉車両(車イス仕様車)、レンタカーを始めました

病院の送り迎えに! 買物・小旅行に!

福祉事業所車両の整備・修理などの代車に!

軽自動車・普通車・1BOXクラスをご用意



詳細は、お問い合わせ下さい。

有限会社昭和メタル

☎048-963-0503