

新型コロナウイルス ワクチン接種のお知らせ

無料接種は **3月31日(日)** まで!!

令和5年秋開始接種を行っています

現在、初回接種（1・2回目接種）を終えた全ての方を対象に、オミクロン株（XBB.1.5）対応ワクチンの追加接種（令和5年秋開始接種）を実施しています。市内医療機関で接種が受けられるのは、**3月30日(土)**までです。接種を希望する方は、早めに受けてください。

▶ 予約方法

接種券に同封のチラシをご覧ください。

▶ 接種券の発行・再発行申請

以前にお届けした接種券をお持ちの方は、その券で接種が受けられます。転入や紛失などで接種券がない場合は、下記のいずれかの方法で発行を申請してください。

▷ 健幸都市推進課へ電話・ファクス

☎22-3111（内線1182）

FAX23-5219

▷ インターネット=QRコード



初回接種の予約も受け付けています

12歳以上の初回接種（1・2回目）や小児（5～11歳）、乳幼児（6か月～4歳）接種も行っています。予約は、健幸都市推進課（電話・ファクス・窓口）で受け付けています。接種を希望する方は、早めにお問い合わせください。

⚠️ 乳幼児接種をご検討の方へ

乳幼児接種は、インフルエンザ以外のワクチンと併用して接種することができません。そのため、計画的に接種を受けてください。

予約・問合せ

健幸都市推進課

☎22-3111 FAX23-5219
（内線1182）

西脇市は年齢を問わずに楽しめる卓球を「生涯スポーツ」として推進しています

申し込み不要・参加無料

第3回西脇市卓球フェスタ 健幸卓球交流会

3/17 13:00
15:30

総合市民センター体育館

- ▶ 持ち物 上履き（体験イベント参加者のみ）
- ▶ 駐車場 総合市民センターほか、勤労福祉センター跡地、旧西脇市役所跡地周辺など
- ▶ 問合せ 生涯学習課スポーツ担当（総合市民センター内/☎22-5996）



平野早矢香さん
（ロンドン五輪銀メダリスト）
来西！



第1部/講演・トーク 13:00～14:00

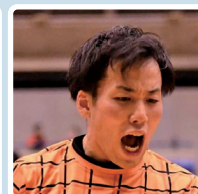
- ▶ 卓球を通じた健康増進「健康卓球とは」
児玉圭司さん（卓球で日本を元気にする会代表）
- ▶ 昨日の自分より1歩前へ
～オリンピックメダルへの道のり・卓球と私～
平野早矢香さん（ロンドン五輪銀メダリスト）

第2部/卓球イベント 14:00～15:30

- ▶ ゲストによる模範試合
- ▶ 卓球体験、アドバイス（小学生以上対象）



児玉圭司さん
（卓球で日本を元気にする会代表）



平野友樹さん
（元社会人卓球部監督兼選手）



ありのぶたいむ
有延大夢選手
（琉球アスティーダ）

予約受付開始

年に一回は健診を受けましょう



健康診断（健診）を受けることは自身の健康状態を確認し、体の異常の早期発見や生活習慣を見直すきっかけになる絶好の機会です。年一回の受診を習慣にしましょう。

▶ 問合せ 保険医療課（市役所内線1064）



2つの健診を受けるメリット

メリット1 早期発見・予防

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や、介護が必要になりやすい状態「フレイル」は、発生初期や予備群の段階では自覚症状がなく、気付かないうちに症状が進行します。健診で体の状態を確認しましょう。

メリット2 早期治療

健診を受けて、もし病気が見つかったら、早い段階から治療が受けられます。

町ぐるみ健診や人間ドックなどの受診には、さまざまな助成制度があります。

受診方法が選べます

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入する方へ

身体測定や血液検査、尿検査などの特定（基本）健診を受けるには、次の方法があります。

◎市が実施する「町ぐるみ健診」（5月・9月）

詳しくは、広報にしわき3月号と一緒に配布するチラシをご覧ください。

▶ 申込方法 インターネットや郵送、電話、ファクスで健幸都市推進課へ。インターネット=QRコード=から申し込みと、受診時間も予約できます。

◎医療機関での「個別健診」（通年）

▶ 申込方法 電話で健診を実施する医療機関へ。

◎医療機関での「人間ドック」（通年）

▶ 申込方法 電話で人間ドックを実施する医療機関へ。

健診無料に

お得に受診

5月に市から届く受診券を利用すると、町ぐるみ健診や個別健診での特定（基本）健診が無料で受けられます。人間ドックの場合は、受診費用の一部を助成します。

▶ 対象 昭和60年3月31日以前に生まれた方

令和6年度 町ぐるみ健診のお知らせ

町ぐるみ健診を受けましょう

生活習慣病（高血圧症・脂質異常症・糖尿病など）や早期のがんは自覚症状がないことが多く、進行しても症状が分かりにくいことがあります。いつまでも健康でいるために、定期的に健診を受け、早期発見・早期治療につなげましょう。

■ 2種類の健診
町ぐるみ健診には、オリスホールで受診する「集団健診」と、各自がかりつけ医等で受診する「個別健診」の2種類があります。

■ 集団健診（詳細はP2～3）
・血液検査や尿検査、がん検診等を一度に受診できる
・時間指定が待たずに受診できる

■ 個別健診（詳細はP4）
・自分の都合に合わせて受診日を調整できる
・指定医療機関の中から選択できる

※年齢基準日は、令和7年4月1日現在です。ただし、特定（基本）健診は令和7年3月31日現在です。

■ まずは申込みを（集団健診、個別健診とも）
町ぐるみ健診には、申し込みが必要です。申し込みは、WEB（ホームページ）、郵送、FAX、電話で申し込みが可能です。対象は、受診時に西脇市に住民票のある方です。

WEB 右のQRコードからアクセスまたは、市ホームページから検索
郵送 添付の申込書に記入して投函
FAX 添付の申込書に記入して投函
電話 健幸都市推進課 0795-22-3111（内線1171）へ

申込期限 令和6年3月22日（金）

■ 集団健診の日時と会場
【日時】8:30～11:50（予定） 【会場】市民交流施設オリスホール（西脇市下戸田128-1）

健診日	既見	レディ	検診	乳がん	健診日	既見	レディ	検診	乳がん
5月30日(水)					9月20日(金)				
5月31日(木)					9月21日(土)				
6月1日(金)					9月22日(日)				
6月2日(土)					9月23日(月・休)				
6月3日(日)					9月24日(水)				
6月4日(月)					9月25日(木)				
6月5日(火)					9月26日(金)				

【注】両日とも先着5名 【レディースデー】女性受診者限定の日
【乳がん検診】マンモマスで検診なし

お問い合わせ
●健診全般について TEL:0795-22-3111(代) FAX:0795-23-5219
●集団健診について TEL:0795-22-3111(代) FAX:0795-27-8164
●個別健診について TEL:0795-22-3111(代) FAX:0795-27-8164
●保険医療課 TEL:0795-22-3111(代) FAX:0795-27-8164
●総合市民センター「むすぶ」利用登録及び車庫予約について
予約センター TEL:0795-22-1015

※令和6年度予算成立前のため、内容に変更が生じることがあります。

