

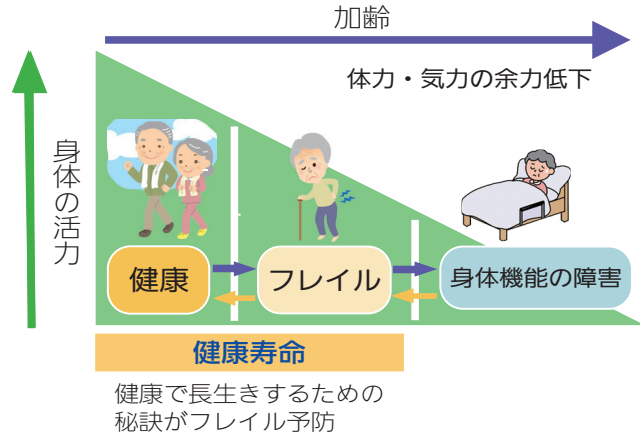
高齢者の
みなさん

「フレイル予防」ではっらっライフ

☎高齢者支援課 ☎2998-9120

「フレイル」をご存じですか

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要な状態になりやすい「健康」と「要介護」の間の虚弱（frailty）な状態のことをいいます。健康で長生きを目標に、フレイル予防を心掛けましょう。



「フレイル予防」の心掛け

フレイルであることに早めに気が付いて、適切な対策をとれば、元の健康な状態に戻ることもできます。多くの高齢者はフレイルを経て要介護状態に進むため、フレイルを遅らせることが元気に暮らす鍵となります。



高齢者インフルエンザ予防接種

☎保健センター健康管理課 ☎2991-1811 ☎2995-1178

実施期間 令和3年10月20日(水)～4年1月31日(月)
接種当日、所沢市に住居登録をしている次のいずれかの方
 ▶65歳以上 ▶60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の障害で障害認定1級程度
自己負担額1,500円

- 留意事項**
- ▶年度内1回接種可能
 - ▶実施医療機関（下表）に予約して接種
 - ▶下表以外または県内の他市町村で接種を希望する方は、健康管理課に問い合わせ
 - ▶病気や発熱など、体調が悪いと感じる場合は接種を延期
 - ▶生活保護受給者は証明書が必要

- ▶新型コロナウイルスワクチンの接種とは13日以上の間隔をあけて接種
- ▶お持ちの方は、新型コロナウイルスワクチン接種済証（※）を持参（※申請が必要なワクチンパスポートとは異なります。）

実施医療機関

◎ワクチンの在庫状況などにより、希望の医療機関で接種できない場合があります。また、実施医療機関に変更が生じる場合があります。

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
雨宮医院	2925-5370	あすみクリニック	2928-5881	アイリスクリニック所沢	2923-2921
かないクリニック	2926-1001	伊藤内科	2922-2915	岩下悦郎消化器内科クリニック	2928-3636
上新井くろかわクリニック	2903-7800	大木記念女性のための菊池がんクリニック	2928-7311	おくもとクリニック	2903-8320
上新井さとうクリニック	2940-1156	かがやきクリニック	2991-7511	久我クリニック	2923-8005
かわかつクリニック	2920-2200	賀古整形外科	2924-9771	黒須医院	2922-2069
きたはたファミリークリニック	2947-0011	木下クリニック	2993-0007	佐々木記念病院	2923-1123
小手指医院	2949-3118	くにとみ内科外科クリニック	2993-9213	瀬戸病院	2922-0221
小手指整形外科	2947-3321	西部クリニック	2926-5851	デルタクリニック	2996-5157
小手指タワークリニック	2920-1717	徳島内科クリニック	2929-6366	所沢診療所	2924-0121
さいとう内科クリニック	2936-8700	所沢中央病院健診クリニック	2997-5500	所沢内科クリニック	2922-2210
彩のクリニック	2949-1118	福元内科クリニック	2920-1155	西山内科医院	2925-3522
鈴木内科医院	2922-6160	松が丘クリニック	2928-5666	はちす診療所	2993-0338
所沢ハートセンター	2940-8611	むさしクリニック泌尿器科内科	2998-1850	平沢スリープ・メンタルクリニック	2941-2711
豊川医院	2948-1122	荻野医院	2948-1181	星の宮クリニック	2921-3877
ながさわ内科	2947-2001	さけみ眼科	2947-4382	溝渕内科医院	2922-8381
波多野医院	2924-7885	田中耳鼻いんこう科	2948-1166	峰の坂産婦人科	2923-4313
はらこどもクリニック	2926-4333	所沢緑ヶ丘病院	2948-8181	宮本町内科クリニック	2903-1088
堀江医院	2949-8811	中山内科医院	2926-8332	矢島整形外科	2995-3863
やまさき内科クリニック	2929-8866	並木病院	2928-1000	柳内医院	2922-2005
ロイヤルこころの里病院	2947-2466	新美内科	2948-5208	所沢秋津診療所	2945-8899
葵クリニック	2937-5221	西埼玉中央病院	2948-1111	所沢市民医療センター	2992-1152
おうえんポリクリニック	2990-5818	西島消化器・内科クリニック	2923-0005	所沢腎クリニック	2945-6600
北所沢病院	2943-3611	陽だまりの丘クリニック	2935-7335	所沢第一病院	2944-5800
木村医院	2942-5411	三浦クリニック	2938-2887	ほさか内科クリニック	2941-5731
埼玉西協同病院	2942-0323	やまもとキッズクリニック	2938-7787	まつおか内科クリニック	2945-7911
島内科医院	2926-0080	わかさクリニック	2949-2426	村田医院	2997-5051
所沢メディカルクリニック	2943-1581	赤坂整形外科	2928-7450	矢倉内科クリニック	2945-5656
愛クリニック	2937-3630	あだち内科クリニック	2929-0001	安松クリニック	2991-6446
青木クリニック	2943-1036	今城内科クリニック	2939-2006	やましろ内科クリニック	2946-9322
うだがわクリニック	2997-4880	かえで内科医院	2939-3555	横山医院	2944-9360
けやき内科	2995-2299	けやき台どんぐりクリニック	2923-8171	かわぐち内科クリニック	2951-1717
こぶしクリニック	2993-5866	すぎうら乳腺消化器クリニック	2006-7115	くわのみ本郷クリニック	2946-8890
みずの内科クリニック	2942-4100	高橋耳鼻咽喉科医院	2939-9108	豊原医院	2944-6433
新所沢ひろ内科	2991-6767	ひろせクリニック	2920-2111	はらだクリニック	2945-8769
梨子田内科クリニック	2996-3181	双葉クリニック	2922-5171	東所沢整形外科	2951-5201
マツバクリニック	2995-5131	前田クリニック	2920-4920	東所沢病院	2944-2390
宮川医院	2992-3200	吉川外科胃腸科医院	2923-5670	桂医院	2924-0086
山口医院	2943-3273	吉村内科医院	2922-2298	所沢明生病院	2928-9110
吉岡クリニック	2942-3116			横田医院	2928-7117
				米島医院	2922-3675