

保 健 案 内



妊婦健康診査の公費負担を拡充しました

これまでとの変更点

- (1)受診券1回分、助成券13回分
- (2)ヒト白血球ウイルスー1型抗体検査を導入
- (3)性器クラミジア核酸同定検査を導入

平成22年度中に受診票・助成券の交付を受けた方のうち、平成23年3月15日以降が出産予定の方に「平成23年度版妊婦健康診査受診票・助成券」を3月下旬に送付しました。

なお、転入された方など、通知が届かない方は保健センターへご連絡ください。

骨粗しょう症検診～あなたの骨は大丈夫？～

カルシウム不足から骨の量が減少し、骨が折れやすくなる骨粗しょう症。早めに検診を受けて、自分の骨量を確認しましょう。

対 象	検 診 日
次に該当する女性の方 昭和46年4月1日～昭和47年3月31日生まれ 昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生まれ 昭和36年4月1日～昭和37年3月31日生まれ 昭和31年4月1日～昭和32年3月31日生まれ 昭和26年4月1日～昭和27年3月31日生まれ 昭和21年4月1日～昭和22年3月31日生まれ 昭和16年4月1日～昭和17年3月31日生まれ	5月23日(月) 午前9時～11時30分 および 5月24日(火) 午後1時30分～3時
上記以外の女性の方	5月25日(水) 午前9時～11時30分

- ▶場 所 保健センター
- ▶検査方法 前腕のエックス線検査
- ▶定 員 午前220人、午後130人(それぞれ先着順)
※30分ごとの時間予約制
- ▶費 用 500円(70歳以上の方、生活保護受給者、市民税非課税世帯の方は無料)
- ▶持 ち 物 健康手帳
- ▶申し込み 4月25日(月)から直接、電話またはFAXで保健センター

楽しくストレッチ体操

ストレッチ体操は、①老化の予防、②疲労の回復を早めて自然治癒力を向上、③体の柔軟性を向上させて外傷を予防するなど効果があります。

この講座では、楽しく、簡単に安全にできる運動を学びます。

日 時	内 容	場 所
6月2日(木) 午前9時30分～正午	姿勢のバランスチェックをしよう 運動の効果を学ぶ ストレッチ体操①	保健センター
6月15日(水) 午前9時30分～正午	ストレッチ体操②	グリーンアリーナ 柔道場
6月21日(火) 午前9時30分～正午	ストレッチ体操③ (筋力をアップする運動)	グリーンアリーナ 柔道場

- ▶講 師 遠藤良子さん(健康運動指導士)
- ▶対 象 市内在住で運動に関心のある方
- ▶定 員 50人(先着順)
- ▶持 ち 物 運動しやすい服装、室内運動靴、飲み物、タオル、健康手帳、筆記用具
- ▶申し込み 5月2日(月)から直接または電話で保健センター

糖尿病予防教室

～糖が高いのを放置していませんか～

糖尿病は初期の段階では症状がなく、放っておいて症状が悪化してしまう方がたくさんいます。そうなる前に正しい生活習慣を身に付け、糖尿病を予防しましょう。

日 時	内 容	講 師
5月18日(水) 午後1時30分～3時30分	糖尿病について 食事についてPart①	医師、栄養士
5月27日(金) 午後1時30分～3時30分	糖尿病と歯周病の関係 食事についてPart②	歯科医師、栄養士
6月1日(水) 午前9時30分～正午	糖尿病と運動 (運動実習)	運動指導士

※3日間1コース

- ▶場 所 保健センター
- ▶対 象 市内在住の方
- ▶定 員 30人(先着順)
- ▶申し込み 4月15日(金)から直接または電話で保健センター

平成23年度 個別予防接種 (4月1日～平成24年3月31日)

種 別	接種回数	対 象	定期接種年齢
三種混合(ジフテリア・百日ぜき・破傷風)	1期初回(3回)	平成23年1月2日～平成24年1月1日生まれの方	3カ月～7歳6カ月未満
	1期追加(1回)	1期3回目接種後6カ月以上あける(標準は1年から1年半の間)。7歳6カ月未満まで	
麻しん・風しん	第1期(1回)	平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの方	1～2歳未満
	第2期(1回)	平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方	年長児(就学前の1年間)
	*第3期(1回)	平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの方	中学1年生相当
	*第4期(1回)	平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの方	高校3年生相当
二種混合(ジフテリア・破傷風)	2期(1回)	平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの方	11～13歳未満
日本脳炎	1期初回(2回)	平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの方	3～7歳6カ月未満 9～13歳未満
	1期追加(1回)	1期2回目接種後おおよそ1年あける	
	2期(1回)	9～13歳未満の方	9～13歳未満

*麻しん・風しん予防接種、第3期および第4期は平成20年度から平成24年度まで5年間の時限措置で実施されます。
*今年度対象者以外の方で、定期接種年齢内の未接種者は、早めに接種を済ませてください。

- ▶期 間 随時(一年を通して接種できます)
- ▶場 所 ①市内委託医療機関(通知に同封)
②県内の市外委託医療機関(かかりつけ医や里帰り先が市外にある場合などに限る)
- ▶費 用 無料
- ▶そ の 他 予診票のない方は母子健康手帳を持参のうえ保健センターまでお越しください。
- ▶注 意 定期接種年齢を過ぎると任意接種(自費)になります。