

インフルエンザ予防接種は済んでいますか？

今年度もインフルエンザ流行シーズンに突入しています。インフルエンザは感染力が強く短期間に子どもから高齢者まで感染が広がってしまいます。予防接種は済んでいますか？なお、65歳以上の方には接種費用を一部助成しています。助成対象者の方へは、通知書を送付しています。

助成対象 満65歳以上の方(65歳の誕生日を迎えている方)

期間 平成29年2月28日まで

接種場所 指定医療機関 ※要事前予約

費用 1,000円 (生活保護を受給されている方は無料)

60歳以上65歳未満の方であって心臓等に重い障害がある方も、助成対象となる場合があります。かかりつけ医へご相談ください。

予防接種を受けてもインフルエンザにかかってしまうこともあります。効果的に予防するために日頃から手洗いうがいや心掛け、インフルエンザにかかるのを防ぎましょう!!

㊟保健相談センター ☎898-5583

健康カレンダー(1月)

母子関係の健診・教室(場所:保健相談センター ☎898-5583)	受付時間
乳児一般健診	22日(日) 9:00~11:00 13:00~14:45
1歳6ヵ月児健診	12日(木) 13:15~14:30 25日(水)
2歳児歯科検診(対象:2歳5~6ヵ月頃)	26日(木) 13:15~14:45
3歳児健診(対象:3歳5~6ヵ月頃)	11日(水) 13:15~14:00 18日(水)
ふたば母子健康相談	17日(火) 10:00~11:00
マンマン教室(離乳食教室)	27日(金) 13:30~
のびっこ親子教室	24日(火) 要問合せ
こうのとり倶楽部(両親学級)	10日(火) 13:30~ 17日(火)
コアラ倶楽部(育児学級)	6日(金) 13:30~ 13日(金)

健康相談	受付時間
保健相談センター	毎週 月・火・金曜日(祝日を除く) 13:00~15:00 毎週 火・水曜日(祝日を除く) 9:00~11:00

DT予防接種(個別接種)のお知らせ

平成27年度まで集団接種で行っていたDT予防接種が平成28年度より個別接種となっています。対象のお子さまには通知書を送付しています。同封した予防接種説明書等をよくお読みの上、接種に臨みましょう。

対象者 11歳~13歳未満のお子さま

接種期間 13歳の誕生日前日まで

実施医療機関 指定医療機関

費用 指定接種期間・指定医療機関であれば無料

DPT1期初回接種が0回または1回のお子さんは、前もって下記へご相談ください!

今回の接種は、ジフテリアと破傷風をよりかかりにくくするために受けるものです。DT予防接種1回のみでは、効果が期待できません。接種の際には親子(母子)健康手帳を忘れずにお持ちください。

㊟保健相談センター ☎898-5583

『ウォーキングday』参加者募集

健康づくり推進員と一緒に楽しくウォーキングしませんか？

日時 毎月 第2・4月曜日 9:00

※日程変更が生じる場合も有

※1月9日は祝日のためお休み。

場所 いこいの市民パーク管理事務所前 東屋

対象 市民で運動制限のない方

内容 ・ストレッチ・美らがんじゅう体操・公園周囲1時間程のウォーキング

㊟保健相談センター ☎898-5583



小児のB型肝炎予防接種定期化が始まりました!

対象者 平成28年4月1日以降に出生した1歳未満のお子さま

接種回数 3回 ※接種回数は10月1日より前に接種した回数も含みます。

実施医療機関 指定医療機関

費用 無料

※対象のお子さまへは通知書を送付しています。

㊟保健相談センター☎898-5583



特定健診とがん検診を同時に受けられる集団健診は今年度最後!

①1月22日(日) 市立体育館

②1月29日(日) 市役所

定員 各210名

※人間ドックを希望される方、またはすでに受診された方は対象外です。

受診には事前予約が必要です。

集団健診の2週間前までにお申し込みください。

㊟保健相談センター ☎898-5583

人間ドック・がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診 期限は1月31日(火)まで

がん治療は「早期発見・早期治療」が大変重要です。仕事や家事・育児で忙しいあなた。今一度、自分のからだに目を向けてみましょう。

市民からの体験談

～がんの告知から1年～

昨年12月「乳がん検診」を受けました。早期の左乳がんでした。今年2月に乳房温存術で手術を行い、その後、放射線治療を受けました。6月には、仕事に復帰し、普通に過ごせることに感謝しながら生きています。

㊟保健相談センター☎898-5583

「おやこ食育教室」参加者募集

講話と料理実習で「子どもの食育」についてじっくり考えてみましょう。

日時 1月14日(土) 10:00~13:00 (講話・料理実習)

場所 保健相談センター2F調理室

対象 市民で、平成29年4月に新1年生(小学校)になるお子様がいる親子

定員 10組(先着順)

参加費 500円(親子1組) ※お子さま1人増につき200円追加

申込方法 窓口または電話

申込期間 12月19日(月)~1月6日(金) 9:00~17:00(土日・祝日、12月29日~1月3日を除く)

持参する物 エプロン、三角巾

㊟保健相談センター ☎898-5583



アルコールと肝臓について

今年も残りあとわずか…。年の瀬になると、忘年会シーズンで飲酒の機会も増えてきますね。沖縄県は男女ともに、お酒の飲み過ぎによる肝臓病の死亡率が全国より高く、特に40~50代の男女では、肝臓病による死亡率が全国一、全国二位という深刻な事態になっています。

アルコールは、分解される過程で色々な物質が出てきますが、その一部が肝臓に悪さをし、肝臓に線維をためて硬くしていくので、飲み過ぎは禁物です。肝臓が1日に処理出来るアルコール量は男性約40g、女性は20~25g程度。適正飲酒の目安は、お酒に強い健康な男性ならアルコール量約20gで、ビールなら500ml缶1本程度(お酒に弱い人、女性、65歳以上、病気のある人はその半分)です。肝臓に負担をかけないように、適正飲酒を守り、ぜひ週に2~3日、休肝日を設け、肝臓に優しい生活を送りましょう。

また“肝臓”は人体の主要な臓器で「代謝、合成、貯蔵、分泌、解毒、分解、免疫など」を担う、1つで七役をこなす器用な臓器です。とにかく、我慢強く、飲み過ぎや食べ過ぎにもギリギリ耐えて、頑張っって働き続けます。だからこそ、なかなか悪化しても見つかりにくく、悪化すると全身に大きな影響を与え、最悪の場合死に至るといった特徴があります。定期的に健康診断を受け、肝機能の検査をして肝臓の数値に異常がないか確認しましょう。

㊟保健相談センター ☎898-5583

簡単!ストレッチ・筋トレ教室参加者募集

運動不足、運動が長続きしないと困りの方、簡単な運動から始めてみませんか？

毎月1回、運動指導士による運動教室を開催します。

日時 1月20日(金)

①14:00コース(45分)

②15:00コース(45分)

※①②ともに同じコースです。

場所 保健相談センター

対象 市民で、運動制限のない方

内容 ストレッチ、筋力トレーニング、エアロビクス、運動に関する講話など

持物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

受講料 無料

㊟保健相談センター ☎898-5583



スロージョギング®体験教室参加者募集

いつでも、どこでも、誰でもできるスロージョギングについて学んでみませんか?体力アップ、メタボの予防改善、スリムな体づくりなどたくさんの運動効果があります。

日時 1月25日(水) 19:00~20:30 (受付:18:30)

場所 市立グラウンド

定員 20名(先着)

対象 平成28年4月1日現在で20~64歳。市在住または在勤で運動制限のない方。

受講料 無料

募集期間 1月4日(水)~1月24日(火)

※窓口または電話

㊟保健相談センター ☎898-5583

平成28年度 宜野湾市健康づくり推進員募集!

自分の健康や健康づくりについて学び、その内容を家族や友人、地域の方々へ広め、地域の健康づくりをお手伝いしています。現在22名のメンバーで活動中ですが、新メンバーを募集しています!

対象 20歳~65歳までの市民で運動制限がなく、市が実施する『宜野湾市健康づくり推進員養成講座』を受講し、その後健康づくり推進員として活動できる方。

募集期間 1月4日(水)~1月27日(金)

活動内容

- ①健康に関する、自主的な地域活動
- ②市の健康教育事業や健康づくり事業の補助
- ③集団健診の補助
- ④各種健康教育の案内
- ⑤毎月の定例会への出席 など

健康づくり推進員養成講座日程

開講期間 2月3日(金)~2月24日(金) 毎週金曜日

2月16日のみ木曜日 計4回

時間 9:15~11:30

場所 保健相談センター

㊟保健相談センター ☎898-5583