

DT予防接種（個別接種）のお知らせ

昨年度より DT 予防接種は個別接種となりました。対象のお子様には5月・6月で通知書を送付予定です。同封した予防接種説明書等をよくお読みのうえ、接種に臨みましょう。

対象者 11歳～13歳未満のお子様
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。

D P T 1 期初回接種が 0 回または 1 回のお子さんは、事前にご相談ください！

今回の接種は、ジフテリアと破傷風をより罹りにくくするために受けるものです。D T 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

麻しん風しん混合ワクチン(MR)2期予防接種について

麻しんは、空気感染し感染力がインフルエンザの6倍以上と大変強く、時に命に関わる重篤な感染症です。ワクチン接種は、麻しん風しん感染予防にとっても有効です。対象の方には通知書を送付しています。体調を整え、早めに接種を受けましょう。

対象 平成23年4月2日～平成24年4月1日生（小学校就学前）

期間 平成30年3月31日まで

場所 指定医療機関

料金 無料（上記対象以外は全額自己負担）

※詳しくは、通知書または市HPにてご確認ください。

☎保健相談センター ☎898-5583



出前健康講座希望グループ募集

保健師・栄養士・運動指導士が皆さまのところへ伺い、健康づくりのための講座を行います。地域の集まりや、職場・サークル活動などにご活用ください。

対象 運動制限のない、市在住または在勤の方 ※人数は要相談

日程 平成30年3月30日まで

場所 グループにて確保

受講料 無料

申込方法 窓口または電話（予約制）

メニュー ①生活習慣病予防と食事バランス / ②肥満解消とながら運動 / ③メタボリックシンドロームの予防・解消 / ④簡単筋トレでパワーアップ

申込期間 希望日の1カ月前まで

☎保健相談センター ☎898-5583

母子保健推進員 募集

子育て経験を活かし、お母さんと赤ちゃんが安心して暮らせるようサポートする「母子保健推進員」を募集しています。

対象 市に住所を有する方

（急募：真栄原地区）

募集人数 1名

任期 就任～平成30年3月末日（ご希望確認の上、更新あります）

活動内容

①市の母子保健事業でのお手伝い（乳幼児健診で身体測定と記入など）

②毎月の定例会出席など

③健診未受診者宅への訪問による受診勧奨

④こんには赤ちゃん事業の訪問活動（市のサービス紹介や子育てのアドバイス）

活動日 ①②あわせて月1-3回程度（調整可能です）

③④はご自身の時間内で調整して行います。詳しくはお問合せください

☎保健相談センター ☎898-5583

食生活改善推進員養成講座

「食」で市民の健康をサポートする食生活改善推進員として地域のボランティア活動をしてみませんか？

募集期間 5月29日(月)～6月16日(金)

申込方法 窓口または電話

実施期間 6月22日～8月10日（毎週木曜日 全8回）

実施場所 男女共同参画支援センター ふくふく / (調理実習の回のみ 中央公民館 調理室)

受講資格 食と健康に関心があり、ボランティア活動に参加できる市民 20歳～65歳

募集定員 25名（先着順）

☎保健相談センター ☎898-5583

かんたん！ストレッチ・筋トレ教室

日時 ①6月7日(木)10:00～11:00

②6月16日(金)14:00～15:00

※当日受付、問診・血圧測定等を行いますので15分前までにお越しください。

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

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

参加費 無料（事前申込不要）

☎保健相談センター ☎898-5583

『ウォーキング day』参加者募集

日時 毎月 第2・4月曜日 9:00

※日程変更が生じる場合も有

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

5月31日は世界禁煙デー、6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

市の喫煙率や子どものう蝕率（むし歯）についてパネル展示で紹介します。

期間 5月31日(木)～6月9日(金)

展示場所 保健相談センター、市立体育館、市民図書館

健康も 楽しい食事もいい歯から！

市では、3歳児でむし歯をもつ子どもの割合が29.5%と、全国の17.7%と比べて高い状況です（平成26年度）。乳歯は永久歯よりもむし歯になりやすく、家族の方の仕上げ磨きが必要です。また、大人では歯周病で歯を失う人が多くなっています。

家族みんなで、お口や歯の健康を守るために、日頃から丁寧な歯磨きと、定期的な歯科健診を受けましょう！

気軽に相談できて頼れる、かかりつけの歯医者さんを作っておくことをおすすめします。

☎保健相談センター ☎898-5583

健康カレンダー（6月）

母子関係の健診・教室 (場所:保健相談センター)		受付時間
乳児一般健診	18日(日)	9:00～11:00 13:00～14:45
1歳6カ月児健診	8日(木)・29日(木)	13:15～14:00
2歳児歯科検診	15日(木)	13:15～14:45
3歳児健診	7日(水)・14日(水) 28日(水)	13:15～14:00
ふたば母子健康相談	6日(火)・20日(火)	9:30～10:30
マンマン教室 (離乳食教室)	30日(金)	13:30～
のびっこ親子教室	21日(水)	要問合せ
こうのとり倶楽部 (両親学級)	6日(火)・13日(火) 20日(火)・27日(火)	13:30～

	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

集団健診のお知らせ
特定健診・がん検診

日時・場所

①6月9日(金) 我如古区公民館

②6月11日(日) 市役所

③6月25日(日) 市立体育館

予約先 2週間前までに下記まで申込みください。

☎保健相談センター ☎898-5583

食中毒に気をつけよう！

つけない・増やさない・やっつける

食中毒を引き起こす原因はさまざまです。こまめに手洗い・中心部までのしっかり加熱で予防していきましょう！

菌をつけない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。調理を始める前、生の肉や魚、卵を触った前後は必ず手を洗いましょう。

増やさない

食品は常温で放置せず、すぐ冷蔵庫へ保管します。

菌をやっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。

子宮頸がん・乳がん 検診を受診しましょう

下記のとおり子宮頸がん・乳がん検診を実施します。対象者へは受診券が送付されますので、早めの予約・受診をお願いします。

受診期間 5月22日(月)～平成30年1月31日(木)

受診券対象者

無料クーポン券対象者

無料クーポン券の対象 となる生年月日	受診できる検診
平成8年4月2日～平成9年4月1日	子宮頸がん検診
昭和51年4月2日～昭和52年4月1日	乳がん検診

※クーポン券対象者は無料で受診できます。

受診券対象者

対象者	受診できる検診
20歳以上で前年度子宮頸がん検診を受診していない女性	子宮頸がん検診
40歳以上で前年度乳がん検診を受診していない女性	乳がん検診

※料金は受診券をご確認ください。

受診方法や料金などの詳細については、受診券と同封されているチラシ（「子宮頸がん・乳がん検診のお知らせ」）をご確認ください。

☎保健相談センター ☎898-5583

見過ごさないで 大切な人の悩み

悩みやストレスから生じるこころの疲れは、身体面、精神面、行動面の変化となってあらわれます。大切な人が、不眠やイライラ、気持ちの落ち込みなど「いつもと違う」様子が長引いていたら……何か問題を抱え、悩んでいるのかもしれない。

相手が無理なく話せる環境をつくり、心配していることを伝えましょう。悩みを真剣に受け止め、相手の気持ちに寄り添い、ねぎらいの言葉をかけます。話を聞く時には、相手に「しっかり聴いてもらえた」と実感してもらうことが大切です。それによって相手は、すっきりした気分になり、自分の気持ちを理解してもらえたという安心感をえます。そして、話しているうちに自分のことや周囲の状況を少しずつ冷静に判断出来るようになります。また、相手とのコミュニケーションも進み、関係性が深まります。本人の思いを尊重し、受け入れて共感する気持ちが大切です。

話を聴いた人も一人で抱え込まず、プライバシーに配慮した上で、本人の気持ちや状況を理解してくれる家族や友人など親しい人たちに協力を求めましょう。専門機関への相談など必要な支援につなげるのもいいでしょう。自然な雰囲気ですべてをかけるなど、その後も温かく見守ることが大切です。