

# 4月の健診・予防接種など

申・閩健康増進課健康増進班 ☎(72)8321

## ●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	⑥	22日(月)13時～	H24.12月生まれ
1歳6か月児健診	⑥	26日(金)13時～	H23.9月生まれ
2歳児歯科検診	⑥	17日(水)13時～	H22.10月生まれ
3歳児健診	⑥	5日(金)13時～	H21.10月生まれ
すくすく広場	⑥	8日(月)・22日(月)10時～11時30分	
乳児相談	④	12日(金)13時30分～15時	
	⑧	16日(火)9時30分～11時	
	⑥	19日(金)13時30分～15時	

## ●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
日本脳炎	⑥	9日(火)、19日(金)、23日(火)	13時20分～
麻しん風しん混合		8日(月)	14時10分
ポリオ		10日(水) ※予約制	13時50分～
三種混合		10日(水)	14時10分
四種混合		24日(水)	

⑥=保健文化センター、④=中部コミュニティセンター、  
⑧=農村環境改善センターいずみの里  
◎10か月乳児相談の対象者には、はがきで通知をしています。案内の日時  
でお越しください。  
◎健康相談等は随時行っていますので、問い合わせください。

これからママになる妊婦さん  
を対象とした歯と歯ぐきの  
検診がスタートします。  
妊娠中は、つわりの影響や  
ホルモンバランスなどの変化  
によりムシ歯や歯周病のリス  
クが高まります。赤ちゃんの

歯をムシ歯にしないために、  
まずはママ自身の歯を健康に  
保ちましょう。多くの妊婦さ  
んの参加をお待ちしています。  
▼日時 6月14日(金)、8月30  
日(金)、12月10日(火)、平成26年  
2月25日(火)13時30分～15時  
☎(72)8321

◆歯つびーライフ  
◆プレママ歯科検診(妊婦)がスタートします  
◆内容 歯科診察(ムシ歯・  
歯周病)、染め出し、ブラッ  
シング指導  
◆募集人数 1日20人(予約制)  
◆持ち物 母子健康手帳  
◆参加費 無料  
申・閩健康増進課健康増進班  
☎(72)8321

内臓脂肪が蓄積すると、さ  
まざまな疾病のリスクが高ま  
ります。余分な内臓脂肪を蓄  
えないためには、エネルギー  
摂取量を控えるとともに、腹  
八分目の食事が理想です。  
食事が不規則になると、体

が次の食事で最大限エネル  
ギーを吸収しようと働くため、  
かえって体脂肪として蓄えら  
れ、内臓脂肪が増えてしま  
います。朝忙しくて朝食がとれ  
ない場合は、牛乳1杯でも飲  
むように心掛けましょう。ま

# 保 健

◆エネルギーを下げる調理法

◆揚げ物 衣を厚くしない、  
油切りをしつかりする

◆いため物 フッ素樹脂加工  
のフライパンを使い、少ない油  
分でいためる、硬い野菜は薄切  
りにしたり、一度ゆでてからい  
ためると火どおりが早くなり、  
油の吸収が抑えられる

◆サラダ 水気が残っている  
と、ドレッシングが薄くなり  
たくさん使ってしまうため、  
しつかり水切りをする

◆当日は成人歯科検診を同時  
開催しています

◆会場 保健文化センター1階

◆お問い合わせは  
健康増進課  
健康増進班  
☎(72)8321

## 保健師だより

### 集団がん検診の申し込みが始まります。

ピンクリボン運動などのがん検診キャンペ  
ーン活動が広がり、がん対策への関心は以前よ  
り高くなってきていますが、残念ながら日本は  
他国と比較するとがん検診の受診率が依然低  
いのが現状です(別表1)。

がんは死亡原因の第1位です。しかし、検診  
で発見されるがんは早期がんなのでほぼ100%  
治癒が可能です。早期発見のため、年1回の検  
診をお勧めします。

市では9月～11月に集団がん検診(胃がん、  
乳がん、子宮がん、大腸がん)を実施します。ぜ  
ひ受診しましょう(別表2)。

▶申込期間=4月8日(月)～6月28日(金)消印有効  
▶申込方法=保健文化センター窓口または、官  
製のはがきに必要事項を記入し郵送で申し込み  
※電話申し込みはできません

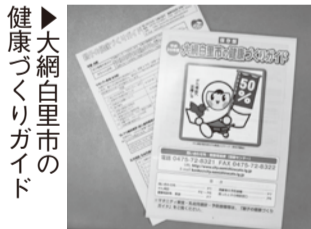
※平成24年度に市の集団検診を受診した方  
には受診券(はがき)を郵送します

#### <新たに申し込みが必要な方>

- ①平成24年度に市の集団がん検診を受診した  
方で、新たながん検診を追加したい方
- ②平成24年度の市の集団がん検診を受診し  
ていない方で、今年度、集団がん検診を希望  
の方

#### 別表1 各国のがん検診受診率

	日本 (2007年)	韓国 (2007年)	アメリカ (2004年)	イギリス (2006-7年)
大腸がん	24.9%	34.1%	52.1%	
乳がん	20.3%	45.8%	51.0%	73.8%
子宮頸がん	21.3%	57.0%	85.0%	78.6%



#### 別表2 がん検診の対象など

検診名	対象	検査内容	負担金(75歳以上の方)
胃がん	40歳以上の男女	胃部エックス線検査	1,500円(800円)
乳がん	30歳～39歳の女性	超音波(エコー)検査	1,200円(600円)
	40歳～49歳の女性	マンモグラフィ検査	
	50歳～59歳の女性	超音波(エコー)検査	
	60歳以上の女性	マンモグラフィ検査	
子宮がん	20歳以上の女性	子宮頸部細胞診	1,200円(600円)
骨粗しょう症(当日会場申し込み)	20歳以上の女性	かかとの超音波検査	700円
前立腺がん★	50歳以上の男性	血液検査(PSA検査)	1,500円(4月1日現在、 55歳、60歳、65歳、70歳、 75歳、80歳の方は500円)
肺がん・結核★	40歳以上の男女	胸部X線間接撮影	無料
大腸がん★		便潜血反応検査	600円(300円)

★は特定健診会場でお申し込みください(国民健康保険加入者以外の方も受診できます)

種を受けるには予診票の差  
替えが必要になりますので、  
問い合わせください。  
また中学1年生については、  
市内中学校に通っている方は  
中学校を通じて、市外中学校  
に通っている方は個別通知を  
します。

## 予防接種

◆ヒブ・小児用肺炎球菌予防  
接種  
生後2か月～5歳未満の方  
が対象です。昨年度お渡しし  
た予診票は、3月31日で有効  
期限が切れているため使用で  
きません。現在、有効期限の  
切れた予診票をお持ちの方は、  
新しい予診票と差し替えます  
ので、健康増進課窓口までお  
持ちください。詳細は市ホ  
ムページをご覧ください。か  
問い合わせください。

◆子宮頸がん予防接種  
昨年度お渡しした予診票は、  
3月31日で有効期限が切れて  
いるため使用できません。接  
種を受けるには予診票の差  
替えが必要になりますので、  
問い合わせください。  
また中学1年生については、  
市内中学校に通っている方は  
中学校を通じて、市外中学校  
に通っている方は個別通知を  
します。

◆ポリオ予防接種  
予約制です。初回接種を自  
己負担で受けた方で、追加接  
種(4回目)を希望の方も受  
け付けています。  
▼受付日時 4月10日(水)13時  
50分～14時10分  
▼対象 生ポリオワクチンを  
2回接種していない9か月未  
満の方  
▼受付場所 保健文化センター  
◆日本脳炎予防接種  
高校3年生相当で平成7年

◆内容 ①母と子のきずな、  
マタニティヨガ、妊娠中の快  
適な過ごし方、②妊娠中の栄  
養について、歯の衛生、③お  
産の経過と呼吸法、母乳育児  
について、産後の生活と家族  
計画、④お風呂の入れ方、ベ  
ビー用品と保育、先輩ママ・  
ベビーとの交流、妊婦体験  
(家族の方)  
▼会場 保健文化センター  
▼申込方法 保健文化センタ  
ー窓口または電話で申し込み  
▼参加費 無料  
申・閩健康増進課健康増進班  
☎(72)8321

◆昭和三森ウォーキング  
(昭和の森内約3.5km)  
▼日時 5月15日(水)9時30分  
集合

◆低体重児の届出と未熟児  
養育医療の申請窓口の変更  
4月1日より2,500g  
未満で出生した低体重児の届  
出と未熟児養育医療の申請窓  
口が山武健康福祉センター  
(保健所)から市健康増進課  
となりました。  
詳細は問い合わせください。  
問健康増進課健康増進班  
☎(72)8321