

# 5月の健診・予防接種など

## ●健診等

申・関健康増進課健康増進班 ☎(72) 8321

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	保	27日(月)13時～	H25年1月生まれ
1歳6か月児健診	保	21日(火)13時～	H23年10月生まれ
2歳児歯科検診	保	9日(木)13時～	H22年11月生まれ
3歳児健診	保	20日(月)13時～	H21年11月生まれ
歯っぴーモグモグ教室	保	1日(水)10時～	H24年3月、4月生まれ
マタニティ教室 (要申し込み)	保	Ⅱ課 8日(水) 13時30分～	妊娠4か月(妊娠12週) 以降の妊婦さんとその 家族
	保	Ⅲ課 15日(水) 13時30分～	
	保	Ⅳ課 19日(日) 13時30分～	
すくすく広場	保	13日(月)、27日(月)10時～11時30分	
乳児相談	中	10日(金)13時30分～15時	
	保	17日(金)13時30分～15時	
	農	21日(火)9時30分～11時	

## ●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん混合	保	1日(水)	13時20分～14時10分
三種混合		13日(月)	13時20分～13時40分
不活化ポリオ		13日(月)	13時50分～14時10分
日本脳炎		7日(火)、22日(水)、 28日(火)	13時20分～14時10分
四種混合	29日(水)		

保＝保健文化センター、中＝中部コミュニティセンター、農＝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・子育て相談は随時行っていますので、お問い合わせください。

### ◆子宮頸がん予防ワクチン

4月から定期接種に導入されました。有効期限が切れた予診票をお持ちの方は差し替えが必要になります。詳細はホームページをご覧ください。か、問い合わせください。  
 ▼対象者＝生後2か月～5歳未満  
 ▼接種方法＝医療機関で個別接種  
 ▼予診票＝生後2か月になる方には、赤ちゃん訪問の際か、個別通知をします。それ以外で接種をご希望の方は、健康増進課窓口まで取りに来てください。  
 ◆ポリオワクチン  
 ポリオ予防接種は予約制になります。初回接種を自己負担で受けた方で、追加接種を希望の方も受け付けています。  
 ▼日時＝5月13日(月)13時50分～14時10分  
 ▼会場＝保健文化センター  
 ▼対象者＝生ワクチンを2回接種していない90か月未満の方

運動教室日程			
6月6日(木)	6月27日(木)	11月7日(木)	11月21日(木)
7月4日(木)	7月18日(木)	12月5日(木)	12月19日(木)
8月8日(木)	8月22日(木)	1月9日(木)	1月23日(木)
9月5日(木)	9月19日(木)	1月30日(木)	
10月3日(木)	10月17日(木)	3月13日(木)	3月27日(木)

関健康増進課健康増進班 ☎(72) 8321



6月の歯と口の健康週間先駆け、各種歯のコンクール参加者を募集します。  
 ▼申込締切＝すべて5月17日(金)  
 ◆親子の良歯のコンクール  
 ◆高齢者の良歯のコンクール

▼対象＝平成24年4月1日から平成25年3月31日までの間に、3歳児健診を受診した幼児と親(性別不問)  
 ◆8020(ハチマルニイム)運動普及作文  
 ▼対象＝市に在住、在勤している20歳以上の方  
 ▼テーマ＝歯科疾患(ムシ歯・歯周疾患)の予防に関するもの

▼対象＝平成25年4月1日現在、80歳以上で自分の歯(かぶせた歯、さし歯でもよい)が20本以上ある方  
 ◆8020(ハチマルニイム)運動普及作文  
 ▼対象＝市に在住、在勤している20歳以上の方  
 ▼テーマ＝歯科疾患(ムシ歯・歯周疾患)の予防に関するもの

▼申込方法＝400字詰め原稿用紙5枚以内とし、題名・住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ、提出  
 ◆8020(ハチマルニイム)運動普及作文  
 ▼対象＝市に在住、在勤している20歳以上の方

### ◆ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン

4月から定期接種に導入されました。有効期限が切れた予診票をお持ちの方は差し替えが必要になります。詳細はホームページをご覧ください。か、問い合わせください。  
 ▼対象者＝小学6年生～高校1年生相当(平成9年4月2日～平成14年4月1日生まれ)  
 ▼接種方法＝医療機関で個別接種  
 ▼予診票＝中学1年生は個別に通知させていただきます。それ以外で接種をご希望の方は、健康増進課窓口まで取りに来てください。  
 ◆ポリオワクチン  
 ポリオ予防接種は予約制になります。初回接種を自己負担で受けた方で、追加接種を希望の方も受け付けています。  
 ▼日時＝5月13日(月)13時50分～14時10分  
 ▼会場＝保健文化センター  
 ▼対象者＝生ワクチンを2回接種していない90か月未満の方

計19回の教室ですが、都合の付く日にちのみの参加でも結構です。  
 生活に運動習慣を取り入れたい方、健診の結果が気になる方、何か始めたいけれど何をしようか迷っている方など、楽しい講師と一緒に汗を流しませんか。  
 ▼対象＝おおむね40歳以上の方  
 ※平成23年度・24年度に運動教室に参加された方は参加できません

▼会場＝大網白里アリーナ  
 ▼時間＝全て13時15分～15時  
 ▼参加費＝無料

## 歯のコンクール

▼対象＝平成25年4月1日現在、80歳以上で自分の歯(かぶせた歯、さし歯でもよい)が20本以上ある方  
 ◆8020(ハチマルニイム)運動普及作文  
 ▼対象＝市に在住、在勤している20歳以上の方  
 ▼テーマ＝歯科疾患(ムシ歯・歯周疾患)の予防に関するもの

▼申込方法＝400字詰め原稿用紙5枚以内とし、題名・住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ、提出  
 ◆8020(ハチマルニイム)運動普及作文  
 ▼対象＝市に在住、在勤している20歳以上の方

▼テーマ＝歯科疾患(ムシ歯・歯周疾患)の予防に関するもの  
 申・関健康増進課健康増進班 ☎(72) 8321

れました。有効期限が切れた予診票をお持ちの方は差し替えが必要になります。また、対象年齢が変更になっていますので、詳細はホームページをご覧ください。か、問い合わせください。  
 ▼対象者＝小学6年生～高校1年生相当(平成9年4月2日～平成14年4月1日生まれ)  
 ▼接種方法＝医療機関で個別接種  
 ▼予診票＝中学1年生は個別に通知させていただきます。それ以外で接種をご希望の方は、健康増進課窓口まで取りに来てください。  
 ◆ポリオワクチン  
 ポリオ予防接種は予約制になります。初回接種を自己負担で受けた方で、追加接種を希望の方も受け付けています。  
 ▼日時＝5月13日(月)13時50分～14時10分  
 ▼会場＝保健文化センター  
 ▼対象者＝生ワクチンを2回接種していない90か月未満の方

## インフォメーション

生活に運動習慣を取り入れたい方、健診の結果が気になる方、何か始めたいけれど何をしようか迷っている方など、楽しい講師と一緒に汗を流しませんか。  
 ▼対象＝おおむね40歳以上の方  
 ※平成23年度・24年度に運動教室に参加された方は参加できません

特定健診は生活習慣病を早期に発見・予防する健診です。特定健診等の結果により、生活習慣の見直しが必要となる場合があります。高血圧や高血糖に代表される生活習慣病は運動不足や食はず、規則正しく食事が取れないなどの

生活習慣が原因で悪化する疾患です。運動の習慣を付ける、適正な体重を保つ、規則正しい食習慣にするなど生活習慣を見直すことで高血圧や高血糖などを改善することが期待できます。  
 健診の結果で生活習慣の見直しや、指導が必要となった場合はご自身の生活習慣を振り返ってみましょう。  
 健診は受けることだけが目的ではありません。受けた結果を日々の生活に活かすことが大切です。「昨年比に比べ脂質代謝の結果が悪くなってしまう」「血糖値がここ最近高めが続いている」など、健診の結果についての質問や栄養・生活習慣の改善についての相談は健康増進課でお受けしますので、お気軽にご連絡ください。  
 市の国民健康保険の加入者で40歳以上の方の特定健診と75歳以上の方の後期高齢者健

診が6月と7月に実施されます。受診対象となる方には受診票が送付されます。  
 ※社会保険に加入されている方や被扶養者の方は、市の健診は受けられません。職場等に問い合わせ、受診できる時期や場所を確認してください。  
 なお、特定健診の会場では同時に胸部レントゲン検査、大腸がん検診(ともに40歳以上の方が対象)および前立腺がん検診(50歳以上の男性の方が対象)が受けられます。ご希望の方は特定健診の会場でお申出ください。  
 特定健診の日時、会場は市

申・関健康増進課健康増進班 ☎(72) 8321

申・関健康増進課健康増進班 ☎(72) 8321

## 保健師のつとめ

特定健診を受けましょう

特定健診を受けましょう

# 保健

問い合わせは  
 健康増進課  
 健康増進班  
 ☎(72)8321



の健康づくりガイド、ホームページでご確認ください。

## 栄養士だより

### ウォーキングを始めましょう

食事を取ったカロリーを運動で消費するには、どのくらいの運動量が必要でしょう。人は、食事を取った栄養を、エネルギー(力)に変えて毎日活動しています。しかし、必要以上のカロリーを取ってしまうと、体に脂肪として蓄積されてしまい、肥満だけではなく、血管が傷つきやすくなり生活習慣病にかかりやすくなります。次の表を参考に、食べ過ぎたと感じたときだけではなく、1日1万歩を目標に、歩きやすいこの季節から歩くことを習慣にしてみたいはいかがでしょうか。

このメニューを食べたら、これだけ歩くのと同じエネルギー量

メニュー名	摂取カロリー	ウォーキング時間
ざるそば	430キロカロリー	1時間55分
刺身定食	540キロカロリー	2時間25分
チャーハン	700キロカロリー	3時間05分
とんかつ定食	890キロカロリー	4時間00分

※体重70kgの人が普通に歩いて消費する時間

◇昭和の森ウォーキング  
 (昭和の森内約3.5km)

今月は、食生活改善協議会が主催するウォーキングがあります。季節を感じながら、ウォーキングをしてみませんか。

▶日時＝5月15日(水)9時30分集合

▶集合場所＝昭和の森第一駐車場(大雨の場合は中止)

申・関健康増進課健康増進班 ☎(72)8321