

Health

INFORMATION

健康や各種健診
についての
お知らせです

いきいき
健康
だより



総合福祉センター ☎42局8812 番

肺炎球菌ワクチンの定期接種

平成 27 年度の成人用肺炎球菌ワクチン定期接種が始まりました。接種を受けて、肺炎球菌感染症の発生・重症化を予防しましょう。

- **接種期限** 平成 28 年 3 月 31 日
- **平成 27 年度の接種対象者** 次のいずれかに該当する人が対象です。①今年度、65 歳・70 歳・75 歳・80 歳・85 歳・90 歳・95 歳・100 歳になる人で、これまでに一度も接種を受けたことがない人

対象者	
今年度中に…	生年月日
65 歳になる人	昭和 25 年 4 月 2 日 ~ 昭和 26 年 4 月 1 日
70 歳になる人	昭和 20 年 4 月 2 日 ~ 昭和 21 年 4 月 1 日
75 歳になる人	昭和 15 年 4 月 2 日 ~ 昭和 16 年 4 月 1 日
80 歳になる人	昭和 10 年 4 月 2 日 ~ 昭和 11 年 4 月 1 日
85 歳になる人	昭和 5 年 4 月 2 日 ~ 昭和 6 年 4 月 1 日
90 歳になる人	大正 14 年 4 月 2 日 ~ 大正 15 年 4 月 1 日
95 歳になる人	大正 9 年 4 月 2 日 ~ 大正 10 年 4 月 1 日
100 歳になる人	大正 4 年 4 月 2 日 ~ 大正 5 年 4 月 1 日

② 60 歳以上 65 歳未満で心臓やじん臓、呼吸器に重い病気がある人（身体障害者手帳 1 級程度）及びヒト免疫不全ウイルスにより日常生活がほとんど不可能な程度の障がいをもつ人で接種を希望する人

- **接種料金** 2,500 円（上記対象者のうち生活保護受給者は接種料金が無料です。医療機関に診療依頼書を提示してください）
- **接種できる医療機関** 県内の指定医療機関（事前に予約が必要です）

定期接種に該当しない人へ

町では次のとおり、町内医療機関に限り高齢者の肺炎球菌ワクチンの接種費用を一部（3,500 円）助成しています。必ず町内の医療機関に予約のうえ、かかりつけ医と相談して接種を受けてください。任意接種のため、料金は医療機関ごとに異なりますが、おおよそ 8,000 円～9,000 円程度です。料金から 3,500 円を差し引いた金額を医療機関窓口でお支払いください。

- **助成要件** 次のいずれにも該当する人が対象です。
① 鞍手町に住民登録（接種当日）があり、満 65 歳以上の人
② 上記の定期接種に該当しない人
③ これまでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがない人
または接種後 5 年を経過した人
④ 任意の予防接種に対して健康保険の適用がない人

総合健(検)診のお知らせ

生活習慣病予防のためにも年に 1 度は必ず健診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

と き	と ころ
5 月 15 日 (金)	総合福祉センター
6 月 3 日 (水)、4 日 (木)	中央公民館
7 月 12 日 (日)、13 日 (月)、14 日 (火)	総合福祉センター

- **受付時間** 午前 8 時 30 分から 10 時 30 分まで。混雑緩和のため受付時間を 20 分ごとに区切って案内しています。健診の案内票をご覧のうえ、受診してください
- **申込方法** 5 月の健(検)診は希望日の 2 週間前までに、6 月・7 月の健(検)診は希望日の 1 か月前までに電話でお申し込みください。また、申込書が自宅に届いている場合は、必要事項を記入して返送してください
- **健(検)診内容** 各種がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん・肝炎ウイルス・結核検診）、特定健診、基本健診
- **申し込み・問い合わせ** 総合福祉センターまで

100 まで楽笑クラブ

介護予防のための運動教室「100 まで楽笑クラブ」を開催します。いつまでも生き生きとした生活を送るために、ぜひご参加ください。

- **と き** 初回は 6 月 18 日 (木) の午前 10 時から 11 時 30 分まで。毎月不定期の木曜日開催
- **と ころ** 中央公民館 ※送迎はありません
- **対象者** 次のいずれにも該当する人が対象です。
① 70 歳以上で介護保険の要介護認定を受けていない人、要支援認定でサービスを受けていない人
② 町が実施する、他の介護予防教室・運動教室に参加していない人
- **内容** 普段、運動していない人でも無理せず筋力アップできる運動（主に椅子に座って行う運動）です
- **募集人員** 30 人
- **申し込み・問い合わせ** 総合福祉センターまで



乳幼児健診って どんなことをしているの？

子どもは、もともと自分自身で育つ力を持って生まれてきており、一人ひとり顔も違えば個性も違います。発達スピードだって違います。そんな「違い」を目にして、不安になったり焦りを感じたりするのではなく、我が子の成長・発達する姿は広い目、長い目で見ていきたいものです。

乳幼児健診は「子どもノート*」を使いながら、成長・発達の順序や成長に合わせて食の形態を変えていくこと、お母さん・お父さんが今できることは何かなどを一緒に考えていけるような健診にしています。ぜひ受診してください。



※「子どもノート」より一部抜粋

子どもの体や脳の成長発達の基盤は生活リズムです

①人はなぜ夜になると眠たくなり、昼間は起きて活動するのでしょうか？

人は、太陽のリズム（自然のリズム）にあわせて色々なホルモンを出しています。人の体は、昼間は活動し、夜は休むようにできているのです。

②生活リズムを作っているのは体のどこでしょう？

脳の視床下部が生活リズムを作っています。視床下部は、大脳の発達の要です！

理性・総合的に考える人らしい高度な脳

大脳

← 6歳頃にほぼ完成

食欲・睡眠と覚醒の調整・体温や血圧の調節

視床下部

← 3か月頃から働き始め、
4歳頃にほぼ完成

③視床下部がスムーズに働くためには？

太陽のリズムに合った生活リズムを作ってあげましょう。

母子健康手帳の交付

妊娠中の生活や制度などについて保健師が説明します。

- とき 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで。必ず妊婦本人がお越しください
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 必要なもの 妊娠届出書（ある人のみ）

～ 鞍手町の子育て応援します ～

町では出生届提出時に「赤ちゃんカレンダー」を、プレゼントしています。「赤ちゃんカレンダー」は、町内在住で3人の子を持つお母さん・栗田恵さんが自身の子育て経験をもとに「楽しんで子育てをしてもらえたら」という思いで制作された育児日記です。また、赤ちゃん訪問・乳幼児健診を受診した人には紙オムツをプレゼントしていますので、ぜひ受診してください。



乳幼児健診・相談

5月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- とき 健診の内容によって異なりますので詳細は通知（案内）書をご確認ください
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 内容 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

区分	期日	対象児
4か月健診	5月14日(木)	平成26年12月18日から 平成27年1月14日生まれ
7か月健診	5月28日(木)	平成26年9月26日から 平成26年10月30日生まれ
12か月健診		平成26年5月1日から 平成26年5月31日生まれ
1歳半健診	5月7日(木)	平成25年10月10日から 平成25年11月7日生まれ
3歳児健診		平成24年4月10日から 平成24年5月7日生まれ
乳幼児相談	5月27日(水)	平成27年2月22日から 平成27年3月28日生まれ

※乳幼児相談は、身体測定・育児相談・栄養相談を行います。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。