

保健師だより



骨粗しょう症に注意しましょう

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下し、骨折しやすい状態になることです。骨折は、要介護や寝たきりの原因にもなっているため、骨の健康を意識した生活習慣が重要です。カルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDを意識して摂取したり、ウォーキングなどの適度な運動をしたりするように心掛けましょう。



Health and Fitness



●保健センター 89-0610
詳しい情報は

75歳以上高齢者肺炎球菌任意予防接種の助成

対象 ▶ 次のすべてに該当する方①接種時点で市内在住の75歳以上、または心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害者手帳1級相当の障害がある65～74歳②この助成を受けたことがない③23価ワクチンの場合、前回接種から5年以上経過している(ただし、定期予防接種で23価ワクチンを接種した方は、13価だけが対象になります)④令和4年3月31日(木)までに接種した方

助成金額 ▶ 3000円

申込 ▶ 接種後、領収書(接種金額とワクチンの種類が確認できるもの)、通帳、65～74歳の方は身体障害者手帳をお持ちの上、直接、保健センターへ。本人以外が申込をする場合は委任状が必要です

特別の理由による任意予防接種費補助金交付事業

骨髄移植手術などにより、接種済みの定期接種の予防効果が期待できないと主治医に判断された20歳未満の方に、任意で予防接種を再接種するための補助金を交付します。

申込 ▶ 再接種をする前に、直接、保健センターへ

補助金額 ▶ 医師の意見書などの文書料を除く予防接種に要した費用(ワクチンごとに上限あり)

その他 ▶ 詳しいことは電話で、保健センター(95-4801)へお問い合わせください

検診車によるがん検診(冬検診)

対象 ▶ 年度内(令和4年3月31日時点)に各検診の対象年齢になる方

費用 ▶ 無料

申込 ▶ 11月4日(木)からWEB予約サービスで先着順に受付。11月5日(金)から、電話(95-0075)でも受付

その他 ▶ 申込をした方には、後日郵送で、詳細をお知らせします。乳がん・子宮頸がんの無料クーポン券(6月下旬送付)のある方は、対象年齢でなくても受診できます。また、午後の検診は女性だけです

WEB予約サービス
はこちらから



市ホームページ

検診名	対象年齢
結核・肺がん検診	16歳以上
胃がん検診(バリウム)	40歳以上(偶数年齢)
大腸がん検診	40歳以上
乳がん検診(マンモグラフィ)	40歳以上(偶数年齢)(女性)
子宮頸がん検診	20歳以上(偶数年齢)(女性)
前立腺がん検診	50～70歳(偶数年齢)(男性)
骨粗しょう症検診	30歳以上

期日	会場		
	午前(全検診)	午後【結核・肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、骨粗しょう症検診だけ】	
12月	1日(水)	御津福祉保健センター	—
	2日(木)	小坂井生涯学習センター	—
	4日(土)	保健センター	保健センター
	6日(月)	保健センター※	—
	13日(月)	音羽福祉保健センター	—
1月	25日(土)	保健センター	—
	13日(木)	保健センター※	—
	14日(金)	桜ヶ丘ミュージアム	—
	18日(火)	いかまい館	—
	19日(水)	保健センター※	—
21日(金)	保健センター※	—	

※1歳～未就学児を対象とした託児あり(先着10人)。希望する方は、希望日の1週間前までに申し込んでください

すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
1回でわかる!産後ライフ教室	12月20日(月) 9:15~ 9:30	妊娠中の方と家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)
子育て安心教室(おくすり編)	12月 3日(金) 9:45~10:00	妊娠中・産後1年未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	12月13日(月)13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
	12月27日(月)13:15~13:30		
モグモグ教室	12月10日(金) 9:45~10:00	令和 3年 7月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ
	12月24日(金) 9:45~10:00	令和 3年 7月16日~31日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョコ教室	12月 8日(水) 9:45~10:00	令和 3年 3月生まれの子ども	
もうすぐ3歳!知っ得教室	12月21日(火) 9:45~10:00	平成31年 1月生まれの子ども	当日、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	12月10日(金)13:30~14:30	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのリフレッシュ エクササイズ	12月 3日(金)10:00~10:15	いかまい館	令和3年4月・5月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、タオル、飲み物、だっこひも(お持ちの方)を持って会場へ
	12月17日(金)10:00~10:15	御津福祉保健センター		
育児相談	12月 1日(水) 9:30~10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、バスタオルを持って会場へ
	12月14日(火) 9:30~10:30	こざかい葵風館		
	12月15日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	12月22日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		
	12月27日(月) 9:30~10:30	保健センター		

● 乳幼児健診(受付時間) 13:00~13:30 / 会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考
4か月児健診	12月 1日(水)	令和3年 7月12日~20日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスター(読み聞かせ)もあります
	12月16日(水)	令和3年 7月21日~31日生まれ	
	12月23日(水)	令和3年 8月 1日~10日生まれ	
1歳6か月児健診	12月 7日(火)	対象の方には個別に通知します	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	12月14日(火)		
	12月21日(火)		
2歳児歯科健診	12月 3日(金)		当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	12月 9日(水)		
	12月17日(金)		
	12月24日(金)		
3歳児健診	12月 8日(水)	当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って会場へ	
	12月15日(水)		
	12月22日(水)		

※共通の持ち物として、母子手帳、問診票、筆記用具

けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
健康相談	12月 6日(月) 9:30~10:40	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	12月 8日(水) 9:30~10:40	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)。電話相談も可
	12月20日(月)13:30~14:40		
食べ方と栄養相談	12月14日(水) 9:30~10:40	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
月1! エクササイズ	12月20日(月)13:30~14:40	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	電話で、保健センターへ(要予約)