

保健福祉センターだより

■お問い合わせ 保健福祉センター 健康福祉課 ☎ 33-7801 FAX 33-7820

☆乳幼児健康診査

区分	対象児	実施日	受付時間	場所
3～4か月児健康診査	平成25年8月9日～9月30日生	12月25日(水)	午後12時30分～1時	保健福祉センター

◆持参するもの 3～4か月児か月児健康診査：母子健康手帳、問診票、バスタオル

母子健康手帳の交付

妊娠とわかったらすぐに母子健康手帳の交付を受けましょう。

◆**交付月日**：12月6日(金)、13日(金)、20日(金)、26日(木)、1月10日(金)

◆**交付場所**：保健福祉センター

◆**交付時間**：午後4時～4時30分

※交付日以外の日にも受付可能ですが、事前にご連絡ください。



☆休日当番医

12月の当番医			1月の当番医		
日(曜日)	医療機関名	電話番号	日(曜日)	医療機関名	電話番号
1日(日)	東館診療所(矢祭町)	46-3165	1日(水)	和田医院(棚倉町)	33-2012
8日(日)	大木医院(棚倉町)	33-2424	2日(木)	東館診療所(矢祭町)	46-3165
15日(日)	金澤医院(矢祭町)	46-2312	3日(金)	大木医院(棚倉町)	33-2424
22日(日)	東白川中央医院(棚倉町)	33-3263	5日(日)	金澤医院(矢祭町)	46-2312
23日(月)	おおひら整形外科クリニック(棚倉町)	33-9468	12日(日)	東白川中央医院(棚倉町)	33-3263
29日(日)	塙厚生病院(塙町)	43-1145	13日(月)	おおひら整形外科クリニック(棚倉町)	33-9468
30日(月)	木村医院(矢祭町)	46-3528	19日(日)	塙厚生病院(塙町)	43-1145
31日(火)	あらまちクリニック(棚倉町)	33-8018	26日(日)	木村医院(矢祭町)	46-3528

☆風しん予防接種等の助成をしています

町では、妊婦から赤ちゃんへの「先天性風しん症候群」の感染を予防するため、免疫の不十分な方に対する予防接種等の費用を助成しています。

◆対象者

予防接種を受ける日時点において棚倉町に住所を有し、次のいずれかに該当する方。

- ①妊娠を予定または希望している19歳から49歳までの女性
- ②妊娠している女性の夫(婚姻関係は問いません。)

◆接種期間

平成25年4月1日から平成26年3月31日まで(3月31日までに町に請求したものに限り。)

◆接種場所

各医療機関(必ず事前に予約をしてください。)

※抗体検査をして、抗体が無いもしくは低い場合のみ予防接種を行います。

◆助成額 抗体検査及びワクチン接種費用の一部

- 風しん抗体検査 1回に限り上限 6,000円
- 麻しん・風しん混合予防接種 1回に限り上限10,000円
- 風しん予防接種 1回に限り上限 7,000円

◆その他

- 平成25年10月1日から助成が始まりましたが、4月1日から9月30日までに検査や予防接種を受けた方で上記①②に該当する方は、助成の対象となります。まだ申請をされていない方はお早めに保健福祉センター窓口で手続きをしてください。
- 今回の予防接種は任意予防接種であり、法律上の義務はありません。
- ワクチン接種後、概ね2か月は避妊が必要です。
- ご不明な点は下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ

健康福祉課 健康づくり係 ☎33-7801

☆特定健康診査の施設健診を実施します

◆**健診実施医療機関** 塙厚生病院

◆**受診期間** 平成26年1月～2月

◆**検診項目・料金**

- 特定健診…1,000円
- 胃がん検診(内視鏡)…2,000円
- 肺がん検診…500円
- 大腸がん検診…500円



※がん検診のみの受診はできません。特定健康診査と併せての受診となります。

◆**定員・対象者**

20名(40歳以上の棚倉町国民健康保険加入者で、今年度特定健康診査を受診されていない方)

◆**申込期限** 平成26年1月31日(金)まで

■**お申し込み**

健康福祉課 健康づくり係 ☎33-7801

☆麻しん・風しん（MR）の予防接種はお済みですか？

予防接種法（平成18年度改正）により、麻しん・風しんの予防接種は2回接種が定められています。これは、乳幼児期に受けた予防接種による免疫が成長過程で低下することがあるため、追加接種により免疫を高めるためのものです。特に、麻しん（はしか）は感染力が非常に強く、かかるとまれに急性脳炎を起こすなど重症化しやすい病気です。麻しん・風しん(MR)予防接種の対象年齢のお子さんは、お早めに接種を受けさせましょう。

◆麻しん・風しん定期予防接種の対象年齢

- 第1期：生後12か月以上24か月未満（1歳児）
- 第2期：小学校に入学前の1年間（H19.4.2生～H20.4.1生）
- ※平成24年度をもちまして、第3期（中学1年生相当）及び第4期（高校3年生相当）のMR定期接種は終了しました。



◆接種期間

平成26年3月31日（上記の接種期間を過ぎてしまった場合の接種料金は、有料となります。）

◆接種に持参するもの

- ①麻しん風しん予防接種の各予診票（ない場合は、保健福祉センターへお越しください。）
- ②母子健康手帳 ③健康保険証（年齢等確認のため）

◆実施医療機関

町内の接種医療機関は町のカレンダーをご覧ください。町外（県内）の医療機関で受けることもできます。なお、必ず接種前に医療機関へ予約願います。

冷たい風が吹きはじめ、寒くなってきました。皆さんは、体調を崩されていないでしょうか。今回は、「風邪・インフルエンザ」について話したいと思います。

かぜ
風邪・インフル
エンザを予防し
ましょう



症状に加え、急激な高熱で発症し、寒気やだるさ、関節痛等があります。

○風邪の症状

風邪は、ウイルスが徐々に増殖するため、発熱を伴うことはほとんどなく、くしゃみ、鼻水、頭痛程度の症状で終わるのがほとんどです。

私達は風邪の症状について知識があるため、軽視がちですが、昔から「風邪は万病のもと」とよく言われるように、風邪から様々な病気にかかる可能性もあり、風邪かと思っていいたら肺結核だったり、風邪をこじらせ肺炎や中耳炎、心筋炎になってしまう事もあるので注意しましょう。

【予防対策】

①手洗い、うがい

□や手から侵入するウイルスを洗い流します。

②換気

閉めきった部屋の中はウイルスにとって好環境となります。

③規則正しい生活

疲れがたまっていると風邪をひきやすくなります。

【風邪をひいてしまったら…】

「安静にする」

とにかく暖かくして十分に睡眠をとります。

「消化の良い食事をこね」

おかゆ、鍋料理やビタミンC・Eが多く含まれているかんきつ類は予防の効果があります。

「水分をとる」

水分不足は、状態を悪化させます。水分は十分にとりましょう。

「換気をする」

室温18～20度、湿度50～70%に保ち、きれいな空気に入れ替えましょう。

なお、症状が現れたら、医師の診察を受け、早期に対処することが大切です。

寒い冬をのりきりましょう。

