

すこやかガイド

●がん検診無料クーポン券の申請はお済みですか？

下記の対象の方で、これまでに無料クーポン券を使用していない方は、乳がん検診・子宮頸がん検診を無料で受けることができます。

新しいクーポン券を交付しますので、印鑑をお持ちのうえ、保健センター健康館すこやかおおはるへお越しください。

対象

乳がん検診 昭和28年4月2日生まれ～昭和32年4月1日生まれ
昭和33年4月2日生まれ～昭和37年4月1日生まれ
昭和38年4月2日生まれ～昭和42年4月1日生まれ
昭和43年4月2日生まれ～昭和47年4月1日生まれ

子宮頸がん検診 昭和48年4月2日生まれ～昭和52年4月1日生まれ
昭和53年4月2日生まれ～昭和57年4月1日生まれ
昭和58年4月2日生まれ～昭和62年4月1日生まれ
昭和63年4月2日生まれ～平成 4年4月1日生まれ

※検診は3月31日(火)まで、海部地区指定医療機関で受けることができます。事前に申し込みが必要です。

※クーポン券は申請から10日ほどでご自宅へ郵送します。(申請期限:3月20日(金))

※クーポン券がないと無料で検診を受けることができませんので、早めに申請してください。

※今年度の一般の方(有料)の検診は、平成26年9月末に終了しました。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

●水痘(水ぼうそう) 予防接種について

3歳から5歳未満のお子さんの水痘予防接種は3月31日で終了します。接種の済んでいないお子さんは早めの接種をお勧めします。

●平成26年度に限り実施する経過措置

対象 生後36月から生後60月に至るまでの間にある方

接種回数 1回

※1歳以降に任意で接種した方は、予防接種の必要はありません。

※水痘にかかったことが確実な方は、予防接種を受ける必要はありません。

接種期限 3月31日(火)

接種前の手続き

接種希望の方は、母子健康手帳をご持参のうえ、保健センターまで予診票を取りに来てください。

※母子健康手帳をお持ちでない場合、予診票をお渡しすることはできません。必ず母子健康手帳をお持ちください。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714



●嫌な花粉は早めの予防が大事

今や国民病とまで言われるほど患者が増えている花粉症。なんと、日本人の2割の方が花粉症にかかっているといわれます。今年の花粉量は、例年並みと予想されますが、過去10年平均の飛散量は、その10年前と比較して2倍以上になっており、近年の花粉飛散量自体が増加傾向です。

今年も花粉症患者にとってはもちろん、これまで花粉症とは無関係と思っていた方にとっても、油断できないシーズンとなりそうです。

花粉症は、事前に予防策を講じることで症状を軽くすることのできる病気です。徐々に花粉飛散数が増えていくので、早めに対策をしっかりとし、できることから試してみましょう。

対策

- 花粉が飛散する2週間前から抗アレルギー薬を服用する。
- 花粉の飛散が多い日はできるだけ外出しない。
- 外出時はマスクや眼鏡、帽子を着用し、花粉の付きやすいウールの衣類は避ける。
- 外の花粉を持ち込まないように、帰宅したら玄関で花粉を拭い、すぐにうがいをする。
- 布団や洗濯物など干した物から花粉をよく取り除く。
- 花粉が飛び始めたらなるべく部屋を開けっ放しにしない生活をする。
- まめに掃除をして花粉を撃退する。(掃除機とよく絞った濡れ雑巾を使って、拭き掃除で丁寧に)
- 不規則な生活を避け、十分な睡眠をとる。



問合せ先 役場 保険医療課 内線170

「健康長寿のために」

健康長寿のためには、食事、運動、さらには生きがい
が大切といわれています。長年の生活習慣を急に変える
のは難しいものです。

しかし、その努力はいつから始めても遅くはなく、続
けることが大切です。

だれもが生活に取り入れやすいことから始めてみる
ことをおすすめします。たとえば、食事では「一口30回
以上かむことにする」。これは食べ過ぎによる肥満を防
ぐと同時に、脳に刺激を与え記憶力に良い影響を与える
といえます。また、運動では日常から積極的に階段を選
んだり、買い物は毎日歩いて行くなど、ささいな運動の
積み重ねが大事です。

食事、運動などを維持する気持ちの源になるのが生
きがいです。生きがいは、まず「生活の中にときめきを探
す」旅行や習い事などはもちろん、新しい料理に挑戦す
る、初めて見た草花の名前を調べるなど、何でもよいの
です。新しい体験にときめくと、内分泌系が活発になっ
たり、免疫細胞が増えたりします。脳が刺激されること
で認知機能の低下も改善されます。

食事、運動、生きがいの3本柱で充実した毎日を過
しましょう。う蝕(むし歯)や歯周病は生活習慣病の一つ
です。生活習慣を改善することで、ある程度予防するこ
とができます。歯科では生活習慣をチェックするため
に開発された「さわやか得点」があります。利用してみ
てはいかがでしょうか。

母子保健事業

- 持ち物：母子健康手帳（必須）※母子健康手帳の交付を除く
- 日程等は、「平成26年度大治町保健センター健康館すこやかおはる日程表」をご確認ください。
- 会場は保健センター健康館すこやかおはるです。

予 予約制

名称	対象	とき	受付時間
母子健康手帳の交付	妊娠された方 【持ち物】妊娠届出書	毎週火曜日	午前9時30分～10時30分
妊婦相談・母乳相談	予 妊娠・出産された方	毎週火曜日	午前9時30分～11時
乳幼児相談	予 乳幼児	毎週火曜日	午前9時30分～11時
栄養相談	予 乳幼児とその家族	3月24日（火）	午前9時～11時
ことばの相談	予 幼児	3月11日・25日（水）	午後1時30分～3時30分
		3月26日（木）・30日（月）	午前9時～11時
パパママクラス	予 妊娠中の方およびその家族 ※妊娠中の方のみでも参加可能 【申込期限】3月6日（金）	3月13日（金）	午後0時50分～1時
前期離乳食教室	予 4～6カ月頃の乳児とその母親	4月3日（火）の予定です。詳細は、「平成27年度大治町保健センター健康館すこやかおはる日程表（3月下旬各戸配布）または町ホームページをご覧ください。	午後1時～1時10分
後期離乳食教室	予 8～11カ月頃の乳児とその母親	3月3日（火）	午後1時～1時10分
乳児健康診査（3～4か月児）	平成26年11月出生児 【持ち物】質問票①②・バスタオル	3月18日（水）	午後1時15分～1時45分
9か月児相談	平成26年6月出生児 【持ち物】質問票①②③	3月18日（水）	・第1子以外 午前9時～9時30分 ・第1子 午前9時30分～10時
1歳6か月児健康診査	平成25年8月出生児 【持ち物】質問票①②③	3月17日（火）	午後1時15分～1時45分
2歳児歯科健康診査	平成25年2月出生児 【持ち物】質問票・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ	3月12日（木）	午前9時15分～9時45分
3歳児健康診査	平成24年2月出生児 【持ち物】質問票①②③④・当日の朝に出た尿（20cc程）	3月19日（木）	午後1時15分～1時45分
産後ホームヘルパー派遣事業	産後間もない母親 詳しくは、お問合せください。	退院後1カ月間に10日以内	

成人保健事業

- 会場は保健センター健康館すこやかおはるです。

予 予約制

名称	対象	とき	受付時間
成人健康相談	予 成人	毎週火曜日	午前9時30分～11時
禁煙相談	予 たばこをやめたいと思っている方	毎週火曜日	午前9時30分～11時
栄養相談	予 成人	3月24日（火）	午前9時～11時
心の健康相談	予 心の悩みのある方 【申込期限】3月11日（水） ※医療機関に相談されている方を除く	3月12日（木）	午後1時30分～3時30分

歯科保健事業

- 保健センター 保健センター健康館すこやかおはるで実施（要事前予約：保健センター）
- 医療機関 医療機関で実施（要事前予約：指定歯科医療機関）

名称	対象	とき
歯みがき相談	保健センター 乳幼児および成人 【持ち物】使用中の歯ブラシ・母子健康手帳（乳幼児）	3月10・24日（火） 【受付時間】午前9時～11時
6歳臼歯保護育成事業	医療機関 満6歳から小学校3年生に該当する年度末まで ※町に住民登録のある方のみ 【申込方法】保健センター健康館すこやかおはるでお申し込みください。	随時
妊産婦歯科健康診査	医療機関 妊娠中および産後1年未満の方 ※町に住民登録のある方（歯科治療中の方を除く）	随時
歯周病健診	医療機関 40・50・60歳の方（平成26年4月1日現在） ※町に住民登録のある方（歯科治療中の方を除く） 【受診方法】対象者の方に平成26年5月に「大治町歯周病健診無料受診券」を送付しています。受診券と健康保険証を持って指定歯科医療機関を受診してください。※実施期間は3月31日までです。	随時

すこやかガイド

予防接種

- 持ち物：母子健康手帳・予診票・健康保険証（集団接種を除く）
- 詳しくは、「予防接種のご案内」または町ホームページをご確認ください。
- **保健センター** 保健センター健康館すこやかおおはるで実施（要事前予約：保健センター）
- **医療機関** 医療機関で実施（要事前予約：指定医療機関）

■ 集団接種

名称	対象	とき	受付時間
BCG 【接種回数】1回 <small>保健センター</small>	5～8カ月児（1歳に至るまでは接種可能） 【定員】各日30名 【申込期限】前日まで	3月16日（月）4月の日程は、7日（火）・27日（月）の予定です。 詳細は、「平成27年度予防接種（定期接種）のご案内」（3月下旬各戸配布）または町ホームページをご覧ください。	午後1時30分～2時

■ 個別接種

名称	対象	回数
ヒブワクチン <small>医療機関</small>	生後2～60カ月に至るまで	<ul style="list-style-type: none"> ・生後2カ月から7カ月に至るまでに開始…………… 4回（初回3回目は12カ月に至るまでに接種） ・生後7カ月から12カ月に至るまでに開始…………… 3回（初回2回目は12カ月に至るまでに接種） ・生後12カ月から60カ月に至るまでに開始…………… 1回
小児の肺炎球菌ワクチン <small>医療機関</small>	生後2～60カ月に至るまで ※追加接種は1歳になってから接種してください。	<ul style="list-style-type: none"> ・生後2カ月から7カ月に至るまでに開始…………… 4回（初回2回目は12カ月に至るまでに接種）（初回3回目は24カ月に至るまでに接種） ・生後7カ月から12カ月に至るまでに開始…………… 3回（初回2回目は24カ月に至るまでに接種） ・生後12カ月から24カ月に至るまでに開始…………… 2回 ・生後24カ月から60カ月に至るまでに開始…………… 1回
4種混合 ジフテリア 百日せき ポリオ 破傷風 <small>医療機関</small>	1期初回 1期追加 生後3～90カ月（7歳6カ月）に至るまで	20日以上の間隔で3回 標準的な接種間隔：20～56日まで 1期初回（3回）終了後、6カ月以上において1回 標準的な接種間隔：12～18カ月に達するまでに1回
MR混合 麻しん 風しん <small>医療機関</small>	1期 2期 生後12～24カ月（2歳）に至るまで 平成20年4月2日～21年4月1日生まれ	1回 1回 【接種期限】平成27年3月31日（火）
水痘 （任意接種されたものは、定期接種としてカウントし残り回数を接種してください） <small>医療機関</small>	生後12～36カ月（3歳）に至るまで 生後36～60カ月（5歳）に至るまで	3カ月以上において2回 標準的な接種間隔：6～12カ月まで 1回 【接種期限】平成27年3月31日（火）
日本脳炎 <small>医療機関</small>	1期初回 1期追加 2期 標準的な接種期間：3歳に達した時から5歳に達するまで（対象：生後6～90カ月（7歳6カ月）に至るまで） 9歳以上13歳未満	6日以上の間隔で2回 標準的な接種間隔：6～28日まで 1期初回（2回）終了後、6カ月以上において1回 標準的な接種間隔：おおむね1年後に1回 1回
【平成7年4月2日～19年4月1日生まれの方】特例措置として20歳の誕生日の前々日まで接種できます。		
2種混合 ジフテリア 破傷風 <small>医療機関</small>	11歳以上13歳未満	1回
3種混合 ジフテリア 百日せき 破傷風 <small>医療機関</small>	1期初回 1期追加 生後3～90カ月（7歳6カ月）に至るまで	20日以上の間隔で3回 標準的な接種間隔：20～56日まで 1期初回（3回）終了後、6カ月以上において1回 標準的な接種間隔：12～18カ月に達するまでに1回
子宮頸がん予防ワクチン <small>医療機関</small>	標準的な接種期間：中学1年生相当の女子（対象：小学6年生～高校1年生相当の女子）	3回 ※平成27年1月現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的にはお勧めしていません。
ポリオ（不活化） <small>医療機関</small>	1期初回 1期追加 生後3～90カ月（7歳6カ月）に至るまで	20日以上の間隔で3回 標準的な接種間隔：20～56日まで 1期初回（3回）終了後、6カ月以上において1回 標準的な接種間隔：12～18カ月に達するまでに1回
高齢者肺炎球菌ワクチン（定期接種） <small>医療機関</small>	平成26年度に以下の年齢に達する方 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、101歳以上※60歳以上65歳未満で特定疾患の方	1回 【接種期限】平成27年3月31日（火） ※60歳以上65歳未満で特定疾患の方は保健センターにお問合せください。
高齢者肺炎球菌ワクチン（任意接種） <small>医療機関</small>	70歳以上の方（過去5年以内に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種していない方）	生涯1回に限り3,000円を補助します。接種日の10日以上前までに保健センターで申請が必要です。（平成27年3月31日で終了）

■ 個別接種 指定医療機関

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
安藤医院	(444) 2301	中原クリニック	(449) 1313
みきクリニック	(444) 7005	はら医院	(443) 6662
こうのう内科	(443) 3631	みずのホームクリニック	(444) 2270
		まつうらこども診療所	(449) 2661

※津島市・愛西市・弥富市・あま市・海部地区指定医療機関でも実施できます。

- 指定医療機関で接種ができない方は、接種前に保健センターへお問合せください。
- 予防接種の予診票が手元にない方は、母子健康手帳を持って、保健センターへお越しください。（母子健康手帳をお持ちでない場合、予診票を交付することはできませんので、ご了承ください）

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎ (444) 2714