

# すこやかガイド

## ●保健推進員主催 第9回 ウォーキング大会～佐屋街道をみんなで歩こう!コース～

**とき** 3月7日(火)午前9時～10時30分

※雨天時は中止

**集合場所** 保健センター健康館すこやかおおはる※お車でのお越しはご遠慮ください。

**対象** どなたでも参加できます。

**定員** 30名程度

**参加費** 100円

(本年度に初めて参加する方のみ)

**持ち物** タオル、帽子、動きやすい服装、飲み物(必ず持参してください)

**申込期限** 3月6日(月)

**申込・問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714



## ●健康づくりのボランティア「すこやかさん(保健推進員)」大募集!

仲間と一緒に楽しく健康について学び、大治町をより元気な町にしませんか。

ウォーキング大会、料理教室、体操教室、脳トレなど、いろいろな活動をしています。ふれあいフェスティバルではブースも出しています。

### ●すこやかさんとは?

健康づくりのボランティアです。任期や年齢制限はないため、どなたでも参加できます。

### ●すこやかさんになるためには?

保健センターで開催する保健推進員養成講座の受講が必要です。詳しくは、お問合せください。

### <すこやかさんインタビュー>

なごみグループ 三輪 英朗 さん

#### ・どんな活動をしていますか?

男性高齢者を対象に、脳トレおもしろ体操や、気軽に楽しめる男の料理などを通し、楽しい仲間づくりをしています。

#### ・これからの目標

地域の中で皆さんが少しでも元気に動けるよう、遊び心を忘れず、堅苦しくない人の輪を広めたいです。

#### ・すこやかさんになっていただける方へメッセージ

気楽な気持ちでまず一步踏み出して一緒にやってみませんか。今までと違った方向を見てみるのも楽しいと思います。



●男の料理教室

**申込・問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## ●医療費は大切に使いましょう！

医療費は年々増加しています。今のまま増え続けると、国民健康保険制度そのものを維持することが困難になり、また保険料の値上げにもつながります。

医療費は、医療機関のかかり方、生活習慣病予防、健康管理等に注意することで節約もできます。次の点に注意し、医療費を有効に使い、節約に努めましょう。



### ●日ごろから病気の予防や健康づくりに努めましょう

医療費増加の最大の予防法は健康づくりです。まずは、毎日の生活習慣を見直し、十分な睡眠・栄養・適度な運動に努め、しっかり自己管理することから始めましょう。

### ●健康診断を受けましょう

健康診断は、自分の健康状態を知る上でとても重要です。もし病気を早期発見できれば、その分治療も早く済みます。年に一度は健康診断を受けましょう。

### ●薬は用量・用法を理解して、正しく使いましょう

医師の指示に従い、薬の適切な用量・用法を守ってこそ効果があります。自分の判断で量を加減したり中止したりすると、薬が効かなくなったり、体にも悪影響を及ぼしたりする場合があります。薬は正しく使いましょう。

### ●時間外・休日受診はなるべく避けましょう

診療時間外や休日の診療は、本来の診療費のほかに、割増料金が加算されます。緊急の場合などのときはやむを得ませんが、なるべく診療時間内に受診するようにしましょう。

### ●「かかりつけ医」を持ちましょう

日ごろから地元信頼できる「かかりつけ医」を決めておくと、病歴や体質などを把握してくれているので、治療効果も上がります。

ベッド数200床以上の大きな病院では、紹介状なしで受診すると初診料に特別料金が加算されるので、余計な医療費を支払うことになってしまいます。まずはかかりつけ医に診てもらい、大病院での治療が必要であれば紹介状を書いてもらいましょう。

「大きな病院ほど安心」な気がしますが、大病院は待ち時間も長いので時間の無駄になることも。病気によってかかりつけ医と大病院をうまく使い分けるのがポイントです。

### ●重複受診はやめましょう

一つの病気で複数の医療機関にかかることを「重複受診」といいます。病院を変えれば、また初診から始まり、同じような検査をいたずらに繰り返すだけで医療費の無駄につながります。また、注射や投薬、検査、処置などの繰り返しは、体にも負担がかかり、かえって健康を害することにもなります。

一貫した治療を受けるためには重複受診はやめて、かかりつけの医師にかかりましょう。

## ●嫌な花粉は早めの予防が大事！

今や国民病とまでい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、量が少なかった昨年と比べるとやや多くなるものの、ほぼ例年並みと予想されます。しかし、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。2月以降は徐々に花粉飛散数が増えていくので、早めに事前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ず、帰宅したら玄関で花粉を拭い、すぐうがいをする。
  - ・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で丁寧に)
  - ・不規則な生活を避け、十分な睡眠をとる。



## ●人工授精にかかった費用の半額を補助します

45,000円を上限に、人工授精にかかった費用の半額を補助します。

- 対象**
- ・夫および妻(夫+妻)の平成27年分の所得の合計額が730万円未満の方
  - ・治療開始時の妻の年齢が43歳未満の方
  - ・夫婦どちらかの住民登録が本町にある方
  - ・申請時点で法律上の婚姻をしている方

**申請期間** 平成28年3月～平成29年2月に診療を受けた費用は、3月までに行ってください。  
※さかのぼって申請をすることはできません。

**必要書類** あらかじめ書類を配布しますので、保健センターまでお越しください。  
医療機関の証明、戸籍謄本等取得に時間がかかる書類があります。

- 対象とならない費用**
- ・健康保険適用分の費用
  - ・他の法令等による給付を受けた費用
  - ・入院時食事療養費、文書料、個室料等治療に直接関係のない費用
  - ・当該補助金申請に必要な証明書等に係る費用

- 注意**
- ・体外受精・顕微授精は、特定不妊治療助成事業に該当する場合がありますので、津島保健所(☎0567(26)4137)にお問合せください。
  - ・補助期間は、補助を開始した診療日の属する月から継続する2年間までです。  
(本事業に基づき県内の他市町村が行った補助期間も含む)

**申請・問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

● 県外等で妊婦健康診査を受けられた方は、健診費用の払い戻しを受けられます  
～妊婦健康診査費補助金制度～

**対象** 次の全てに該当する方

- ・ 県外(国内)の医療機関または助産院(県内外)で妊婦健康診査を受け、その費用を支払った方
- ・ 申請する妊婦健康診査受診日に、本町に住民登録がある方
- ・ 本町が発行した妊婦健康診査受診票を使用していない方

● 対象となる妊婦健康診査と補助金の限度額

回	項目	限度額
第1回	基本健診、超音波検査、初回血液検査(ABO血液型、Rh血液型、末梢血液一般検査、血糖、TPHA検査(定性)、梅毒脂質抗原検査、HBs抗原精密測定、HCV抗体精密測定、不規則抗体、HIV抗体価、ウイルス抗体価(風疹))	20,890円
子宮がん検診		3,400円
第2回	基本健診 ※第3・5・6・7・9・11・13・14回も同様	4,290円
第4回	基本健診、超音波検査	9,070円
第8回	基本健診、超音波検査、血算、血糖、HTLV-1抗体検査、性器クラミジア感染検査	17,090円
第10回	基本健診、GBS	7,420円
第12回	基本健診、超音波検査、血算	10,660円

※妊婦健康診査にかかった費用とは、妊婦健康診査結果報告書(妊婦健康診査受診票の裏面)の所見項目に含まれる検査にかかった費用とします。

**申請期限** 妊婦健康診査受診票交付日から5年以内

**必要書類等**

- ① 大治町妊婦健康診査費補助金交付申請書
- ② 大治町妊婦健康診査費補助金交付請求書
- ③ 妊婦健康診査の領収書(受診者名・医療機関名・健診日・妊婦健診であることが明記されたもの)  
※診療明細書がある方は、添付してください。

④ 未使用の妊婦健康診査受診票

⑤ 印鑑(スタンプ式を除く)

⑥ 妊婦本人名義の通帳

※①②は保健センターで配布します。

- 注意**
- ・ 支払った金額または限度額のうち低い方の金額が交付されます。
  - ・ 交付された妊婦健康診査受診票の回数分のみ補助金交付の対象となります。
  - ・ 平成27年4月1日以降に交付された妊婦健康診査受診票については、表の限度額となります。それ以前の交付分については、限度額が異なりますので、お問合せください。

**問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## 母子保健事業

- 持ち物：母子健康手帳（必須）※追加質問票をお持ちの方は、併せてお持ちください。 **予** 予約制
- 日程等は、「平成28年度大治町保健センター健康館すこやかおおはるの日程表」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おはるです。

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 <b>予</b>	妊娠された方	毎週火曜日	午前9時30分～11時
乳幼児相談 <b>予</b>	乳幼児	毎週火曜日	午前9時30分～11時
母乳相談 <b>予</b>	妊娠・授乳されている方	2月14日（火）	午前9時～11時
栄養相談 <b>予</b>	乳幼児とその家族	2月28日（火）	午前9時～11時
ことばの相談 <b>予</b>	幼児	2月8・22日（水）	午後1時30分～3時30分
新米ママの交流会 <b>予</b>	2～4カ月頃の乳児とその母親	2月6日（月）	午前9時45分～10時
前期離乳食教室 <b>予</b>	4～6カ月頃の乳児とその母親	2月3日（金）	午後1時～1時10分
後期離乳食教室 <b>予</b>	8～11カ月頃の乳児とその母親	3月3日（金）	午後1時～1時10分
乳児健康診査（3～4か月児）	平成28年10月出生児 【持ち物】質問票※・バスタオル・オムツ	2月15日（水）	午後1時15分～1時45分
9か月児相談	平成28年5月出生児 【持ち物】質問票・オムツ	2月15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27年7月出生児 【持ち物】質問票※	2月21日（火）	午後1時15分～1時45分
2歳児歯科健康診査	平成27年1月出生児 【持ち物】質問票・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ	2月9日（木）	午前9時15分～9時45分
3歳児健康診査	平成26年1月出生児 【持ち物】質問票※・当日の朝に出た尿（20cc程）	2月16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 <b>予</b>	成人	毎週火曜日	午前9時30分～11時
禁煙相談 <b>予</b>	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 <b>予</b>	成人	2月28日（火）	午前9時～11時
心の健康相談 <b>予</b>	心の悩みのある方 【申込期限】2月8日（水） ※医療機関に相談されている方を除く	2月9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 <b>保健センター</b>	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）	2月14・28日（火） 【受付時間】午前9時～11時
6歳臼歯保護育成事業 <b>医療機関</b>	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おはるへお申し込みください。（郵送可）	随時
妊産婦歯科健康診査 <b>医療機関</b>	妊娠中および産後1年未満の方 ※町に住民登録のある方のみ（歯科治療中の方を除く）	随時
歯周病健診 <b>医療機関</b>	40・50・60歳の方（平成28年4月1日時点） ※町に住民登録のある方（歯科治療中の方を除く） 【受診方法】保健センター健康館すこやかおおはるにお問合せください。	随時

# 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** 指定医療機関で実施（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	2月6・27日（月）、3月13日（月）	午後1時30分～1時50分

## 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 （5歳の誕生日の前日まで） ※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"> <li>・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）</li> <li>・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）</li> <li>・生後12カ月から60カ月に至るまでに開始 …… 1回</li> </ul>
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 （5歳の誕生日の前日まで） ※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"> <li>・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）</li> <li>・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）</li> <li>・生後12カ月から24カ月に至るまでに開始 …… 2回</li> <li>・生後24カ月から60カ月に至るまでに開始 …… 1回</li> </ul>
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カ月に至るまで （7歳6カ月の誕生日の前日まで）	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22年4月2日～23年4月1日生まれ	1回 1回 【接種期限】平成29年3月31日（金）
水痘 <small>医療機関</small>	生後12～36カ月（3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
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19年4月1日生まれまでの方は、特例措置として20歳の誕生日の前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カ月に至るまで （7歳6カ月の誕生日の前日まで）	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28年12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カ月に至るまで （7歳6カ月の誕生日の前日まで）	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
B型肝炎 <small>医療機関</small>	1回目 2回目 3回目 標準的な接種期間：2～9カ月に至るまで（対象：平成28年4月1日以降に生まれたもので、1歳に至るまで）	27日以上の間隔で2回接種後、1回目の接種から139日以上の間隔において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28年度に次の年齢に達する方 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳	1回 【接種期限】平成29年3月31日（金） 対象の方には4月に接種券を郵送しています。接種券を持参のうえ、指定医療機関で接種してください。（自己負担金2,000円） ※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。

個別接種 指定医療機関 ※津島市・愛西市・弥富市・あま市・蟹江町・飛島村指定医療機関でも実施できます。

医療機関	電話番号	医療機関	電話番号	医療機関	電話番号
安藤医院	(444) 2301	とうない耳鼻咽喉科	(445) 4133	まつうらこども診療所	(449) 2661
奥村整形外科・リウマチ科クリニック	(445) 5667	中原クリニック	(449) 1313	みきクリニック	(444) 7005
こうのう内科	(443) 3631	はら医院	(443) 6662	みずのホームクリニック	(444) 2270

- 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