

# すこやかガイド

## ●すこやかさん(保健推進員)養成講座を開催します!

### ●すこやかさん(保健推進員)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。  
この養成講座を受講後、ウォーキング大会、料理教室、体操教室などの活動ができます。

### ●養成講座とは?

1回1時間ほどのプチ健康講座です。現在5回程度を予定しています。  
健康維持増進に役立つお得情報や最新トピックスをお伝えします!

**とき** 5月25日・6月29日・7月27日・8月31日・9月28日(全金曜)

午後2時～3時30分 (受付時間 午後1時45分～)

**ところ** 保健センター健康館すこやかおおはる

**申込期限** 5月24日(木) ※随時受付

**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

## ●保健推進員主催 第2回・3回 ウォーキング大会

第2回 ～西條てくてくコース～

**とき** 5月1日(火)午前9時～10時30分

※雨天中止

**集合場所** 西條防災コミュニティセンター

※お車でのお越しはご遠慮ください。

**申込期限** 4月27日(金)



第3回 ～田園コース～

**とき** 6月5日(火)午前9時～10時30分

※雨天中止

**集合場所** 八ツ屋防災コミュニティセンター

※お車でのお越しはご遠慮ください。

**申込期限** 6月4日(月)



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

## ●保健推進員主催 手軽に出来る男の料理教室

男性限定の料理教室です。お気軽にご参加ください。

仲間と一緒に、楽しくヘルシー料理を作ってみませんか。

**とき** 5月24日・7月26日・10月25日・平成31年1月24日・3月28日(全木曜)  
午前10時～午後1時

**ところ** 保健センター健康館すこやかおおはる

**対象** 町内在住の60歳以上の男性

**内容** 調理実習 **講師** 管理栄養士

**参加費** 各回500円 **持ち物** エプロン、ふきん2枚、三角巾、筆記用具

**申込期限** 定員20名に達するまで

**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



## ●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29年分の所得の合計額が730万円未満の方
- ・夫婦どちらかの住民登録が本町にある方
- ・治療開始時点の妻の年齢が43歳未満である方
- ・治療開始時点で法律上の婚姻をしている方

### 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
- ・夫婦以外の第三者からの卵子・胚の提供による治療費
- ・当該補助金申請に必要な証明書等に係る費用

### 申請期間

平成30年3月～平成31年2月に診療を受けた費用は、平成31年3月までに申請してください。

※さかのぼって申請をすることはできません。

### 必要書類

必要な書類については、保健センター窓口または、町ホームページより入手できます。

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。

### 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



## ●スクエアステップリーダー主催 スクエアステップ教室

スクエアステップは、マット上でステップを踏む運動です。体力づくり、転倒予防、脳機能の活性化に効果があると言われていています。ぜひ、ご参加ください。

**とき** ①5月30日(水)②7月30日(月) 午前10時～正午(受付時間 午前9時45分～)

**ところ**

- ①保健センター健康館すこやかおおはる
  - ②西條防災コミュニティセンター 2階 第2・第3和室
- ※お車でのお越しはできるだけご遠慮ください。

**対象** 一般住民 20名

**持ち物** タオル、飲み物、動きやすい服装

**申込期間** ①5月1日(火)～25日(金)

②7月2日(月)～25日(水)

**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

## ●特定健診を受診しましょう

近年、日本ではがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増え続け、日本人の死因の6割、国民医療費の3割を占めています。これらの疾患の原因は意外と身近な生活習慣にあることが多いのです。

こうした生活習慣病の増加や医療費の増加を食い止めるため、メタボリックシンドローム(以下メタボ)に着目した「特定健診」と「特定保健指導」が行われています。

この機会に、生活習慣を見直し、いつまでも健康な生活を送るためにも、対象年齢の方は特定健診を必ず受けて健康づくりに役立てましょう。

◎40歳から75歳未満の全ての方が対象

**①特定健診の受診** 「特定健康診査受診券」が発行されるので、指定された健診機関で健診を受けます。内臓脂肪の蓄積を調べるための腹囲やBMI測定のほか、血圧、血糖、血中脂質、肝機能など、メタボの進行などをチェックする項目を検査します。また、問診では喫煙歴や生活習慣などに関する質問があります。

**②健診結果の通知** 健診結果とメタボの判定が通知されます。

**③特定保健指導対象者の選定** 特定健診の結果から、生活習慣病の前段階であるメタボのリスク(腹囲、血糖、血圧、脂質)の数や年齢などを総合して、生活習慣改善の必要性に応じた特定保健指導対象者が選ばれます。

**④特定保健指導を受ける** 特定保健指導の対象者となったら、積極的に保健指導を受けて内臓脂肪を減らしましょう。対象者の方は、「特定保健指導利用券」と「健診結果通知表」を保健指導機関に持参して、生活習慣を見直す支援を継続して受けます。医師、保健師、管理栄養士などの専門家があなたの健康づくりをサポートします。

**⑤実績評価(3カ月後)** 健康状態(体重や腹囲等・生活習慣の改善状況)の確認が行われます。健康目標を達成して、メタボを撃退しましょう。

※75歳以上の方には、糖尿病などの生活習慣病の早期発見と介護予防のための健診が行われます。

※国民健康保険が実施する人間ドックを受診する方は、特定健診と重複受診はできません。

※国民健康保険以外の保険に加入している方は、加入している各医療保険者にお問合せください。

**問合せ先** 役場 保険医療課 内線170



## 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30年度大治町保健センター健康館すこやかおおはる日程表」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おはるです。
- 保健センターでの飲食はできません。あらかじめ済ませて来所してください。

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	5月8・22日(火)	午前9時～11時
栄養相談 <b>予</b>	乳幼児とその家族	5月22日(火)	午前9時～11時
ことばの相談 <b>予</b>	幼児	5月9・23日(水)	午後1時30分～3時30分
乳児健康診査(3～4か月児)	平成30年1月出生児 【持ち物】質問票・バスタオル・オムツ	5月16日(水)	午後1時15分～1時45分
9か月児相談	平成29年8月出生児 【持ち物】質問票・オムツ	5月16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28年10月出生児 【持ち物】質問票* ●【注意】歯磨きを済ませて来所してください。	5月15日(火)	午後1時15分～1時45分
2歳児歯科健康診査	平成28年4月出生児 【持ち物】質問票・タオル・コップ・使用中の歯ブラシ ●【注意】歯磨きを済ませて来所してください。	5月10日(木)	午前9時15分～9時45分
3歳児健康診査	平成27年4月出生児 【持ち物】質問票*・当日の朝に出た尿(20cc程) ●【注意】歯磨きを済ませて来所してください。	5月17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	5月22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】5月9日(水) ※医療機関に相談されている方を除く	5月10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)	5月8・22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・70歳の方(平成30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	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	5月14日（月） 6月4日・25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	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	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>
B型肝炎	標準的な接種期間：2～9カ月に至るまで（対象：生後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日以上の間隔をおいて1回
4種混合 ジフテリア 百日せき ポリオ 破傷風	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	生後12～24カ月（2歳）に至るまで 平成24年4月2日～25年4月1日生まれ	1回 【接種期限】平成31年3月30日（土）
水痘	生後12～36カ月（3歳）に至るまで	3カ月以上おいて2回 標準的な接種間隔：6～12カ月まで
日本脳炎	1期初回 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） 1期追加 2期 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。		
ポリオ（不活化）	1期初回 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） 1期追加	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
2種混合 ジフテリア 破傷風	11歳以上13歳未満	1回
子宮頸がん予防ワクチン	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30年3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。
高齢者肺炎球菌ワクチン（定期接種）	平成30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31年3月30日（土） 対象の方には平成30年3月末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

- 3種混合（ジフテリア、百日せき、破傷風）を接種希望の方は、保健センターへお問合せください。
- 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。）
- ※印の医療機関は、高齢者肺炎球菌ワクチンのみ接種することができます。

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444) 2714