

# すこやかガイド

## ●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言われます。

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量が増えていくので、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。

**問合せ先** 役場 保険医療課 内線170



## ●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、また保険税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。

- ・日頃から病気の予防や健康づくりに努めましょう
- ・重複受診はやめましょう
- ・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
- ・「かかりつけ医」を持ちましょう
- ・時間外・休日受診はなるべく避けましょう

**問合せ先** 役場 保険医療課 内線170

## ●保健推進員主催 第8回 町内ウォーキング ～明治町 散歩コース～

### とき

3月3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

※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(今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。)

### 問合せ先

保健センター

健康館すこやかおおはる

☎(444)2714



## ●該当される方は、お早めに 高齢者肺炎球菌の予防接種 2,000円で受けられるのは3月まで

次の対象の方は、高齢者肺炎球菌の予防接種が、3月まで2,000円で受けられます。

**対象** 接種当日に本町に住民登録があり、これまでに肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)の接種を受けたことがない方のうち、①、②のいずれかに該当する方

① 次の生年月日に該当する方

65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ	70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ	80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ
85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ	90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ
95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ	100歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日生まれ
100歳以上	大正8年4月1日以前に生まれの者		

② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある方(身体障害者1級程度)

**接種回数** 1回

**接種期限** 3月31日(火)

**接種料金** 自己負担2,000円(指定医療機関での支払い)

※生活保護世帯の方は無料で接種できます。接種日の1週間前までに保健センターへお申し込みください。申込期限は3月23日(月)までです。

**実施場所** 大治町・津島市・愛西市・弥富市・あま市・蟹江町・飛島村指定医療機関

※指定医療機関以外で接種を希望される方は、接種日の2週間前までに保健センターに申請してください。

**接種方法** 対象①に該当し、過去に保健センターの制度を利用して高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがない方に「高齢者肺炎球菌予防接種券」を昨年3月末に送付しています。同封の案内をよく読み、指定医療機関に予約の上、接種してください。

※この予防接種は法律上の義務はなく、自らの意思で接種を希望する方のみ接種してください。

**注意** 次の場合は全額自己負担となります。

- ・接種当日に本町に住民登録がない場合
- ・2回以上接種した場合
- ・接種期間以外で接種した場合
- ・指定医療機関以外で接種した場合

**問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## ●ストレスとは？

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのことです。何とかうまくやっけていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。

ストレスが大きかったり、長く続いたりすることで、こころだけでなく体の調子も悪くなることがあります。ストレスとうまくつきあうことは、さまざまな病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。

ここで大切なポイントは、一つ一つのストレスが大したことなくても、いくつかのストレスが重なるときは注意が必要です。

もしも、眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう、というときは一人で頑張ろうとしないことです。大きすぎるストレスで、こころが折れてしまったのかもしれないからです。

そんなときは、今のつらさを家族に話して、こころの専門家に相談しましょう。

**問合せ先** 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

## ●第3回健康づくり教室

急速に変化する現代社会において、私たちは人間関係や日々の生活の中で、常にストレスを受けています。不安やこころの不調を感じたりすることは、だれにでもあります。

新聞記者から転身した異色の経歴を持ち、現在新聞にコラムを掲載中の医師を講師に迎え、心の健康について学びます。

**とき** 2月20日(木)午前10時～11時(受付開始 午前9時45分)

**ところ** 保健センター健康館すこやかおおはる

**内容** メンタルヘルスに関する講話

**講師** 一宮むすび心療内科 院長 小出 将則 氏

**定員** 50名(定員に満たなかった場合のみ、当日参加可能)

**申込期限** 2月17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

## ●保健推進員主催 体操教室「エゴスキュー体操」

### エゴスキュー体操とは

誰でもできるシンプルなエクササイズで、痛みや不調の原因である体のゆがみを改善する効果がある体操です。

**とき** 2月26日(水)午後1時30分～3時  
(受付 午後1時15分～)

**ところ** 保健センター

**対象** どなたでも参加できます。

**講師** 一般財団法人エゴスキュージャパン協会認定Eサイズ トレーナー 佐野 友紀子 氏

**定員** 30人 ※定員になり次第締め切ります。

**参加費** 200円

**持ち物** 動きやすい服装、飲み物、タオル

**申込期間** 2月3日(月)～25日(火)

**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。

### 申請期間

平成31年3月～令和2年2月に診療を受けた費用は、令和2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

- ・対象者等の詳細については、ホームページをご確認ください。
- ・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。(本事業に基づき市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



## 母子保健事業

- 持ち物：母子健康手帳（必須）
  - 日程等は、「平成31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。
- 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	毎週火曜日	午前9時30分～10時30分
	【持ち物】妊娠届出書		
妊婦・乳幼児相談	妊娠された方・乳幼児	毎週火曜日	午前9時30分～11時
	※身体計測のみ希望の方は予約不要		
母乳相談	妊娠・授乳されている方	2月4・25日(火)	午前9時～11時
栄養相談	乳幼児とその家族	2月25日(火)	午前9時～11時
新米ママの交流会	2～4カ月頃の乳児とその母親	2月10日(月)	午前9時45分～10時
前期離乳食教室	4～6カ月頃の乳児とその母親	2月14日(金)	午前10時～10時10分
ことばの相談	幼児	2月12・26日(水)	午後1時30分～3時30分
		2月20日(木)	午前9時～11時
乳児健康診査(3～4か月児)	令和元年10月出生児	2月19日(水)	午後1時15分～1時45分
	【持ち物】質問票・バスタオル・オムツ		
9か月児相談	令和元年5月出生児	2月19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
	【持ち物】質問票・オムツ		
1歳6か月児健康診査	平成30年7月出生児	2月18日(火)	午後1時15分～1時45分
	【持ち物】質問票 ●【注意】歯磨きを済ませて来所してください。		
2歳児歯科健康診査	平成30年1月出生児	2月13日(木)	午前9時15分～9時45分
	【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。		
3歳児健康診査	平成29年1月出生児	2月20日(木)	午後1時15分～1時45分
	【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。		
産後ケア事業	産後4カ月までの母親とその子	7日以内	
	詳しくは、お問合せください。		
産後ホームヘルパー派遣事業	産後3カ月までの母親	10日以内	
	詳しくは、お問合せください。		

## 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)

事業名	対象	とき
歯みがき相談 <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">保健センター</span>	乳幼児および成人	2月4・25日(火)
	【持ち物】使用中の歯ブラシ、乳幼児：母子健康手帳	【受付時間】午前9時～11時
6歳臼歯保護育成事業 <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">医療機関</span>	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	随時
	【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)	
妊産婦歯科健康診査 <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">医療機関</span>	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 <span style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">医療機関</span>	40・50・60・70歳の方(平成31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)	随時
	【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。	

## 予防接種(定期)

- 持ち物：母子健康手帳・予診票・健康保険証(集団接種を除く)
- 接種回数、間隔等詳しくは、「予防接種のご案内」またはホームページをご確認ください。

《集団接種》 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
BCG	5~8カ月の児(1歳に至るまでは接種可) 【定員】各日30名 【申込期限】前日まで	2月3日(月) 3月2・23日(月)	午後1時30分~1時50分

《個別接種》 大治町・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接種してください。

### ワクチンの種類(子ども)

Hib(ヒブ)、小児の肺炎球菌、B型肝炎、4種混合、麻しんおよび風しん(MR混合ワクチン)、水痘(水ぼうそう)、日本脳炎、不活化ポリオ、3種混合、2種混合、子宮頸がん予防ワクチン(積極的勧奨は見合わせ中)

- 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。
- 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。)

ワクチンの種類(大人)	対象	接種期限等
高齢者肺炎球菌ワクチン	今年度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歳以上	接種期限：令和2年3月31日(火) 対象の方には平成31年3月末に接種券を郵送 しています。接種券を持参の上、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。

### 愛知県広域予防接種事業について

海部地区の指定医療機関以外の医療機関(愛知県内)で定期予防接種が受けられます。事前申請が必要になりますので、詳細については保健センターへお問合せください。

## 《風しん抗体検査および第5期予防接種について》

令和4年3月31日までの3年間に限り、風しんに係る公的な接種を受けることのなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性に対し、風しん抗体検査および定期予防接種を実施します。

対象	接種期限・その他
昭和47年4月2日~ 昭和54年4月1日生まれの男性	6月中旬にクーポン券を送付しました。ご案内に従って抗体検査を受けてください。 ※令和元年5月22日現在、住民票がある方に通知済。 クーポン有効期限：令和2年3月31日(火)
昭和37年4月2日~ 昭和47年4月1日生まれの男性	保健センターで事前申請により、抗体検査および予防接種が可能です。

- 抗体検査および接種については、本事業に参加している全国の医療機関等で実施しています。厚生労働省のホームページでご確認ください。

## 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

事業名	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	2月25日(火)	午前9時~11時
心の健康相談	予 心の悩みのある方 ※医療機関に相談されている方を除く	毎週火曜日	午前9時30分~11時

問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714