



保健師だより

あなたの健康支えます!!



◆◆ 予防接種はお済みですか? ◆◆

夏は、インフルエンザ等の流行する季節と比べると体調を崩しにくく、予防接種の予定が立てやすい時期です。お子さんの場合は、夏休み期間を上手に利用し、忘れずに接種を受けるようにしましょう。

下記の定期予防接種の対象となる方は、今年度中に接種を済ませる必要があります。期限を過ぎてしまうと接種費用が有料となりますのでご注意ください（肺炎球菌の場合は一部助成の対象外となります）。

なお、予診票が見当たらない場合で、お子さまの場合には母子健康手帳をお持ちになり、町健康環境課でお手続きくださるようお願いいたします。

- ◆麻しん風しん混合ワクチンⅡ期：平成 25 年 4 月 2 日～平成 26 年 4 月 1 日生まれ（来年度就学児）
- ◆二種混合ワクチン：平成 19 年 4 月 2 日～平成 20 年 4 月 1 日生まれ（小学校 6 年生）
- ◆高齢者肺炎球菌：今年度到達年齢が 65・70・75・80・85・90・100 歳の方。これまでに 1 度でも助成を受けての接種、もしくは自己負担での接種がお済みの方は対象にはなりません。

※なお、ワクチンの種類によっては医療機関への入荷までに時間を要することがあります。今年度中の接種を可能にするために、できるだけ早めのご予約をお勧めいたします。

●問い合わせ先 健康環境課 ☎ 62-2115

◎自家消費野菜等食品放射能測定結果について

6 月に実施された町内産の自家消費食品放射能検査の結果は、右表のとおりです。国の暫定基準値 100 ベクレル /kg を超える数値が検出された食品は、0 件でした。なお、検査には、正確な判定を行うため、食材 500 グラム以上が必要となります。付いた土（泥）などを洗い流し、食べられない部分はできるだけ取り除いた水分を含んでいない調理前の材料をご持参ください。

※町外産の食材を持参された場合は、参考測定扱いとしての結果報告となりますのでご承知願います。

食品名	件数	検出件数	食品名	件数	検出件数
かぶ	1	0	玉ねぎ	1	0
きゅうり	4	0	トマト	1	0
空芯菜	1	0	にんにく	1	0
春菊	1	0	ミニトマト	1	0
ズッキーニ	1	0	モロヘイヤ	1	0
大根	1	0	合計	14	0

●問い合わせ先 簡易放射能測定センター
(勤労青少年ホーム内) ☎ 62-2444

～認知症に関する相談会を開催します～

鏡石町認知症初期集中支援チームでは、毎月第 3 木曜日（8 月のみ第 4 木曜日）に認知症に関する相談会を開催しております。認知症は早期の気づきと治療が大切です。不安や悩みについてお気軽にご相談ください。

事前申し込みが必要ですので、ご希望の方は開催前週の金曜日までに申し込みください。

- 日 時：8 月 22 日(木) 13 時 30 分～
- 場 所：勤労青少年ホーム 相談室
- 対 象：40 歳以上で在宅生活をしており、認知症について不安や悩みをお持ちの方、ご家族に認知症の疑いがあり、相談したい方
- 申込先：鏡石町認知症初期集中支援チーム
(福祉こども課) ☎ 62-2210

健康で豊かな人生を自分で守るために 年1回は総合健診で健康チェック!

今年も、9 月 7 日から 9 月 21 日にかけて、町総合健診の集団健診を行います。併せて、医療機関での個別健診も 9 月 2 日から始まります。今月号では、あなたの健康のために欠かせない総合健診についてお知らせします。

※総合健診の日程や会場、健診の種類、料金などの詳細については、別途配布のチラシをご覧ください。

費用について

特定健診は、40 歳以上で国民健康保険に加入している方が対象となっており、受診の際の個人負担はありません。

今年度 70 歳を迎える方、および 70 歳以上の方が受ける各種がん検診、75 歳以上の方が対象となる後期高齢者健康診査も無料です。

受診時に持参するもの

- ① 総合健診受診券
- ② 特定健診受診券（国保加入の特定健診対象の方）
- ③ 健康保険証
- ④ 後期高齢者健康診受診券（後期高齢者健診対象の方）

⑤ 後期高齢者医療保険証（該当の方のみ）

※対象になる方の受診券は世帯ごとに郵送します。

受診時の注意とお願い

① 健診内容に血液検査、胃がん検診が入っている方は、前日の午後 9 時以降（健診受診時間の 10 時間前）から食事、飲み物、タバコなどは口にしないでください。

② がん検診は、40 歳以上の方で、職場等で検診を受ける機会のない社会保険加入の方も受診することができます。事前に受診券を送付しますので、ご連絡ください。

③ 妊娠中または妊娠の可能性

がある方、職場等で健診を受ける機会のある方は受診の必要はありません。

働き盛りの方、今が肝心です!

働き盛りの 40～50 代の方こそ、受けていただきたい総合健診。特に特定健診では、メタボリックシンドロームの危険性を見つけることができます。早期発見することができれば、生活習慣を変えることでメタボから遠ざかることができます。健康な今だからこそ、健診を受けて自分の体のことを知ってみよう!

▼問い合わせ先
健康環境課 ☎ 62-2115

けんこう貯筋教室に参加してみませんか



送迎付き

●内容 理学療法士等の専門職と身体柔軟性を高めるストレッチや体操、トレーニングマシンを使った筋力アップのための運動

●料金 1 か月 2,000 円

▼問い合わせ先

福祉こども課 ☎ 62-2210
地域包括支援センター
☎ 92-3212

※「けんこうイージー教室」も参加者を募集しています! 定期的な運動継続と介護予防のための体づくりをしてみませんか?
興味のある方はお問い合わせください。