

ンター通信

保健師担当
地区一覧

地 区	保健師
本町・元町・栄原・共立	野澤
豊津・豊野・新開町・旭浜・陣屋町	對馬
栗岡・美畑・双葉・大峯・知来・藤代・花岡・ 中の沢・南栄町・平里・静狩・温泉町・大町	中村
富野・大浜・曙町・高砂町・茶屋川・国縫	澤口

ふれあい健康センターでは1年を通して下記の事業を実施しています。

	事 業 名	対 象 者	実 施 日 程	会 場
母 と 子	乳 児 健 康 診 査 乳 幼 児 健 康 相 談	生後4ヵ月・7ヵ月 10ヵ月・1歳の乳幼児 ※対象者には個別通知	毎月第4火曜日	ふれあい健康センター
	1歳6ヵ月児・3歳児・5歳児 健 康 診 査	1歳6ヵ月・3歳・5歳の幼児 ※対象者には個別通知	5月・7月・9月・11月・ 1月・3月の第3火曜日	
	歯 科 相 談 フ ッ 化 物 塗 布	歯が上下4本ずつ 生えてから入学前 ※2歳児のみ個別通知	5月・8月・11月・2月の 第4木曜日	
	すくすく教室・のびのび広場	妊婦、乳幼児とその保護者	偶数月の第3水曜日	子育て支援センター ふれあい健康センター
	エ キ ノ コ ッ ク ス 検 診	小学校3年生以上	7月27日(木)	長万部町立病院
成 人	子 宮 が ん 検 診	20歳以上の女性	7月頃～通年	八雲総合病院 伊達赤十字病院
			6月17日(土)、11月10日(金)	札幌がん検診センター (バスツアー検診)
			9月13日(水)	ふれあい健康センター
	乳 が ん 検 診	40歳以上の女性	通年	長万部町立病院
			7月頃～通年	八雲総合病院 伊達赤十字病院
			6月17日(土)、11月10日(金)	札幌がん検診センター (バスツアー検診)
	骨 粗 鬆 症 検 診	40歳以上の女性	9月13日(水)	ふれあい健康センター
			通年	長万部町立病院
	特 定 健 診	国民健康保険加入の 40歳以上の方 ※対象者には個別通知	6月17日(土)、11月10日(金)	札幌がん検診センター (バスツアー検診)
			通年	長万部町立病院
	後 期 高 齢 者 健 康 診 査	後期高齢者保険に 加入している方	8月19日(土)、11月9日(木) 2月23日(金)	ふれあい健康センター
	健 康 診 査	生活保護を受けている 40歳以上の方		
	肝 炎 検 査	40歳～70歳		
	胃 が ん 検 診	40歳以上		
	肺 が ん 検 診	40歳以上		
	前 立 腺 が ん 検 診	50歳以上の男性		
	大 腸 が ん 検 診	40歳以上	6月26日(月)～30日(金)	ふれあい健康センター
			8月19日(土)、11月9日(木) 2月23日(金)	
	頭 の 検 診	40歳以上	3月12日(月)～16日(金)	ふれあい健康センター
			9月28日(木)～30日(土)	
健 康 教 室	げ ん き 倶 楽 部	全町民	毎週水曜日	ふれあい健康センター
	げ ん き 出 前 教 室	全町民	通年	要望先
	健 康 料 理 教 室	おおむね65歳以上の方とその家族	通年	要望先
	保 健 相 談 ・ 栄 養 相 談	全町民	役場窓口・電話で随時	

詳細については、随時広報でお知らせします。

日本脳炎ワクチン予防接種について

平成28年4月1日から北海道でも定期予防接種となっており、町では、今年度接種対象を拡大し実施します。対象の方には個別でご案内していますが、改めてご確認下さい。

接種期間・回数

【定期接種者】

- 1期：生後6か月から7歳6か月未満＝3回接種
[標準的には、3歳以上4歳未満で2回、4歳以上5歳未満で1回]
2期：9歳以上13歳未満＝1回接種
[標準的には、9歳以上10歳未満で1回]

【特例対象者】（過去に接種歴のない方）

- 1期：6日以上の間隔をあけて2回接種。
6か月以上の間隔をあけて3回目接種。
(2回目から3回目の間隔は1年あけるのが望ましい)
2期：3回目接種後、6日以上をあけて接種。
(3回目接種後の間隔は5年あけるのが望ましい)

接種対象者

〈平成21年10月2日以降に生まれた方〉 ～定期接種対象者～

◎基本的には、上記【定期接種者】に示した接種間隔となります。

〈平成19年4月2日～平成21年10月1日に生まれた方〉 ～特例対象者～

◎上記の、【特例対象者】の接種間隔となります。
但し、接種期限は13歳未満です。

※町では、平成20年4月2日生以降の方に案内をしています。平成21年4月2日～21年10月1日生の方は平成30年度に案内予定です。

〈平成19年4月1日以降に生まれた20歳未満の方〉 ～特例対象者～

◎上記の、【特例対象者】の接種間隔となります。
但し、接種期限は20歳未満です。

※町では、平成19年4月1日生以降の方に案内をしています。今年度拡大年齢は平成12年4月2日～19年4月1日生の方となっています。

成人の肺炎球菌予防接種のお知らせ

平成29年度接種対象の方には、個別に接種勧奨通知を送付しています。

対象年齢

- 平成29年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
※経過措置の平成26年度から30年度までの間は年度ごとに対象となる方は変わります。
- 60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の障がいがある方

接種医療機関 長万部町立病院

【注意】過去に1回でも肺炎球菌（ニューモバックス）の接種を受けた方は対象外となります。

生活習慣改善教室

「げんき倶楽部」開催中!

町では、運動習慣を身につけてもらうため、健康教室を実施しています。

毎週軽い運動を実施し、心地よい汗を流しませんか?

- 対象者 長万部町民で、健康づくりに関心があり軽運動を希望される方
- 場 所 ふれあい健康センター
- 日 時 毎週水曜日 午前10時～11時半
- 内 容 (1) 体測（身長・体重測定）(2) 体力測定
(3) ストレッチ体操、筋力バランスアップ体操
- 参加料 無 料



げんき屋出前教室をご利用ください!

保健師による軽運動を実施しています。仲間が集まって、楽しく体を動かしませんか?実施団体募集中です!

★内 容

1. 血圧測定、体力測定
2. ストレッチ体操、筋力バランスアップ体操
3. その他ご希望のメニュー

★申し込みから実施まで

1. 実施場所、日時を決める
2. 保健福祉課 健康推進係に連絡
3. 日程、内容の調整をして実施



すくすく教室・のびのび広場に集まれ~!

子育ての楽しさや心配ごとなどをお母さん同士で情報交換しませんか?のびのび広場と合同の実施です。

妊婦さんも先輩お母さんの話を聞いたり、赤ちゃんとおふれあう機会としてぜひ遊びにいらしてくださいね。申し込みの必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。

- ★日 時 4月19日(水) 午前10時～11時30分
- ★会 場 子育て支援センター（さかえ保育所）
- ★対 象 生後3ヶ月以降の子と保護者、妊婦さんも歓迎!

心の相談あります

- ★日 時 4月13日(木) 13:30～15:00
- ★場 所 八雲保健所
◇予約が必要です。1週間前までに八雲保健所に連絡してください。
◇保健師による電話相談は、随時行っております。

町民専用の電話健康相談です。ご利用ください。

長万部健康ダイヤル24

24時間 年中無休 通話料・相談料無料

☎0120-558-048

ここは おしゃまんべ

医師・看護師・栄養士・ヘルパーなど専門職がお答えします。