



介護予防教室

はつらつ教室に来てみませんか！

… 最近、よくつまづくようになった … 家でついゴロゴロしている …

町では、体を動かす習慣を取り入れ、介護予防に取り組んでいただく場としてはつらつ教室（介護予防教室）を開催します。
「だれでも」「いつでも」「たのしく」できる内容となっています！
ぜひご参加ください！

参加費無料

楽しく体を動かすうちに体力アップ！



- ①対 象 者

②場 所

③日 時

④内 容

町内にお住まいのおおむね65歳以上の方

ふれあい健康センター

平成24年4月16日～平成25年3月18日の毎月第3週月曜日
午後1時30分～3時

健康チェック（血圧測定など）
軽体操（ストレッチ・筋力強化トレーニング）
講話（転倒予防・お口の健康等）

⑤定 員

⑥参 加 費

⑦申込方法

⑧そ の 他

教室の最初と最後に体力測定を行い、運動の成果を確認します。

25名（定員になり次第締め切り）
※新規の方が優先となります。

無料

町民健康課 健康福祉グループ
窓口または電話で（☎2－2453）

当日は動きやすい服装でお越しください。
水分補給として飲み物をお持ちください。

持ち物

歯ブラシ・タオル・母子健康手帳

場 所

ふれあい健康センター

日 時

4月26日（木） 午後1時～1時30分

歯科相談・フッ化物塗布を行っています！

偶数月第4木曜日に、歯科医師による健診・歯科衛生士によるブラッシング指導・フッ化物塗布、保健師・栄養士による生活、食事に関する相談、指導を行っています。だいたい1ト4本ずつ歯が出てきたらフッ化物（フッ素）を塗って大切な乳歯をむし歯から守っていきましょう。



すくすく教室・のびのび広場に集まれ！

子育て中は子どもの成長に喜びつつはいい反面、わからないこと、不安なこともたくさんありますよね。

そんな子育ての楽しさや心配ごとなどをお母さん同士情報交換してみませんか？

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、赤ちゃんといれあう機会としてぜひ遊びにいらしてくださいね。

申し込みはいいですねので、当日直接会場へいらしてください。

◎日 時

◎会 場

◎対 象

4月11日（水） 午前10時～11時30分

子育て支援センター（さかえ保育所）

生後6か月以降の子と親、妊婦さんも歓迎！



体力測定を実施します

体力づくりの一環として気軽に参加してみませんか。測定結果をコンピューターで判定し、保健師が個別の運動アドバイスをを行います。

◎内 容

◎場 所

★ 事前に予約をしてください。（日程の調整をします）

※ 当日は裸足にもなれる動きやすい服装でおいでください。

心の相談あります

目 時

場 所

※予約が必要です。1週間前までに予約をしてください。

☎0137-63-2168

ふれあい健康センター通信



自分のからだ大事にしていますか？ ～年に1回は健診・検診を受けていたわりましょう～

- 年に1回、健診・検診記念日
- ・「自分のからだは自分でよくわかるから……大丈夫！」とよく聞きますが、本当に大丈夫ですか？わかっているようでわかっていない？、つい忙しさに紛れからだからのサインを見過ぎていませんか？なんか……ちょっといつもと違うかな？こんなことはありませんか。

※外見でわかることもあります。からだの中の状態（例えば血液中の血糖値・中性脂肪値、ポリープや潰瘍ができていないかなど）は血液や便潜血検査、レントゲン検査などを行わないとわかりません。

※自分のからだの点検は個々人の判断に任されています。一番大切な自分を守るために記念日を作りましょう。

- 健診・検診結果はよく見て確認しましょう。
- 「健診・検診は受けて安心」ではなく、「結果を前回と比較して変化がないかを確認」、「再検査が必要な場合はできるだけ早く受けて安心」「生活習慣の見直しが必要なら振り返ってみる」など、これからの健康生活のために活かしましょう。
- 健診・検診の年間予定を立てましょう。
- 24年度の健診・検診の年間予定を参考にしてください。
- 例年と実施時期が変更になる健診・検診もあります。確認してください。
- 詳細は毎月の広報でお知らせをします。確認をしてください。



★からだからのサインが警告になる前に早期発見、早期治療に繋げましょう。

24年度各種検診を実施					
事業名	実施時期	対 象	事業名	実施時期	対 象
特 定 健 診	①24年8月24日・25日 ②24年11月9日 ③25年2月22日	国保加入の40～74歳の方	子 宮 が ん 検 診	9月24日	20歳以上の女性
肝炎ウイルス検査		40～70歳	乳 が ん 検 診	①7月7日 ②10月5日	40歳以上の女性
胃 が ん 検 診		35歳以上	子 宮 が ん 検 診		20歳以上の女性
肺 が ん 検 診		40歳以上	乳 が ん 検 診 骨 粗 鬆 症 検 診	7～9月 1～3月	40歳以上の女性
大 腸 が ん 検 診	6月18～22日	40歳以上	頭 の 検 診	6月14～16日	40歳以上
大 腸 が ん 検 診		40歳以上	エキノコックス検	7月下旬	小学3年生以上

お問い合わせは…町民健康課健康福祉グループ ☎2-2453（内線113）※何でも気軽に相談してください。

子宮頸がんワクチン予防接種費用を助成します

〈子宮頸がんについて〉

- ★子宮頸がんは、年間約15,000人の女性に発症し、約3,000人が亡くなっている疾病で、近年は若い女性の発症率が高くなっています。
- ★原因のほとんどが、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が原因です。
- ★皮膚上に普通に存在し、免疫や新陳代謝などで排出されなかった場合「がん化」します。

〈ワクチンの効果について〉

- ★10代前半にワクチンを接種することで、70%以上の予防が可能です。
- ★ワクチン接種で予防できますが、自己負担が高額なため接種が進んでいません。
- ★半年の間に3回接種で、効果は6年～10年、それ以上とも言われています。

〈助成について〉

- ★町は、女性の健康を守り、健やかな成長を願うこ

とから、中学生女子を対象に、接種費用の全額を助成することにしました。

- ★接種費用は、1回約15,000円、3回で約45,000円になりますが、町が全額助成します。
- ★中学校のほか、町立病院で接種した場合も助成の対象となります。

〈対象者〉 ①町民で中学1年生女子
②中学2・3年生のうち未接種の女子

〈助成額〉 接種費用の全額

〈接種場所〉 ①長万部中学校
②長万部町立病院

〈接種方法〉
説明資料・申請様式等を対象の方へ個別にお届けします。

〈問い合わせ先〉

町民健康課 健康福祉グループ ☎2-2453

ヒブワクチン・小児肺炎球菌ワクチン接種費用を助成します

ヒブや肺炎球菌は子どもの多くが、ノドや鼻の奥に持っているとても身近な菌です。

体力や抵抗力が低下した時に体内に入りこんで、肺炎や細菌性髄膜炎などの病気を引き起こします。

ワクチンを接種することで、肺炎や細菌性髄膜炎などの感染症からお子さんを守ってあげることができます。

なお、このワクチンはお子さんの保護者の希望により接種する「任意接種」であり、法律上の義務ではありません。

〈対象者〉 町民で生後2か月から4歳未満の乳幼児

〈助成額〉 接種費用の全額

〈接種場所〉 長万部町立病院
*やむを得ず他の病院で接種する場合は事前に相談願います。

〈申請手続き〉 予約後、町民健康課に申請（申請書・委任状）しコピーをもらい、接種当日病院へ持参してください。
*申請は1回で済みます。

〈接種について〉 *ワクチンの準備のため予約制です。
事前に病院へ確認し予約してください。

予 約 先 長万部町立病院

☎2-5611

問い合わせ先 町民健康課 健康福祉グループ

☎2-2453まで

麻しん・風しん混合ワクチンの予防接種

対象者

第1期～生後12か月～24か月未満
平成22年5月9日～平成23年5月8日生まれ

接種日 5月8日(火) 午後1時30分

実施場所 長万部町立病院 小児科

第2期～小学校就学前1年間

平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ

接種日 5月11・18日(金) 午後1時30分

実施場所 長万部町立病院 小児科

※対象者には個別通知をします。通知がない場合は連絡をお願いします。(詳細は保健師へ)