

ヘルスメイト
食育教室



健康な毎日を過ごすために ～介護予防のカギは食事から～

元気で長生きするためには、介護予防が重要です。
介護予防のカギは「口から食べること」。食べることによって全身の機能が活性化され、元気なからだをつくることができます。高齢期をイキイキと過ごすための食事のコツをヘルスメイトと楽しく学びましょう。
日 時◆2月17日(水) 10時～13時 場 所◆海田公民館 定 員◆30人
参加費◆300円(当日持参) 持参物◆エプロン、三角巾、ふきん
申し込み◆10日(水) までに電話で保健センターへ

精神障害者家族会 さくらの会

精神障害者の家族の方を対象に、「さくらの会」を開催しています。
精神障害者の家族が集まり、日々の悩みや喜びなどを語り合う場です。
さくらの会に興味のある方はぜひご参加ください。
日時◆2月15日(月) 13時30分～ 場所◆保健センター
※参加希望者は保健センターまでご連絡ください。

かいたウォーカーになってウォーキング記録票をもらおう！

かいたウォーカーとは？……500km ウォーキングを達成した人
※500km は1日1万歩×約3カ月間で達成できます。
見事500km 達成した人に、ウォーキング記録票と記念品をプレゼントします。
申請方法◆500km ウォーキング達成を確認できる記録票などを保健センターへ持参してください。



20歳から子宮頸がん検診、40歳から乳がん検診 2年に1回は受けましょう

早期発見が可能な子宮頸がん・乳がんは、初期の段階では症状がないことがほとんどです。少なくとも2年に1度、必ず検診を受けましょう。

子宮頸がんは 20、30代で急増しています

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルスというウイルスに感染して起こる病気です。このウイルスはとてもありふれたウイルスで、女性の約80パーセントが一生涯に一度は感染するといわれています。多くの場合は、感染しても自分の免疫力でウイルスを排除することができるのですが、約10パーセントの人がウイルスを排除できずに感染が持続し、一部で細胞が変化し、およそ5～10年かけてがんになります。子宮頸がんは、長い年月をかけて進行するので、少なくとも2年に1度の定期的な検診により、がんに行進する前の細胞が変化している段階で発見することができ、子宮を温存しての治療が可能です。

乳がんになるのは15人に1人

女性がかかるがんが一番多いのが、乳がんです。視触診ではわからないような小さながんも、マンモグラフィ（乳房専用のエックス線撮影）で発見が可能です。早期発見・早期治療を行えば、9割以上の人が治るといわれ、乳房を残せる場合が増えています。少なくとも2年に1度の検診で早期発見しましょう。

女性がんの
個別検診は3月末日で終了します
無料クーポン券を持っている人は
お急ぎください

指定医療機関で子宮頸がん検診・乳がん検診を実施しています。
受診方法◆
①指定医療機関（町ホームページ・健診のしおりに掲載）の中からあらかじめ、希望する医療機関に予約を入れてください。
②受診の際には「個別がん検診受診券」が必要です。保健センターまでお越しください。町民税非課税世帯の人は「免除証明書」もあわせて発行します。（印鑑を持参してください）。
料金◆子宮頸がん検診1,000円、乳がん検診2,000円
無料クーポン券対象者、免除証明書持参の人は無料です。

催 し 名	月 日	時 間	注 意 事 項 な ど	
すくすく赤ちゃん (育 児 教 室)	2月19日(金)	受け付け 13時～13時20分 整理券配布 12時30分～	乳児の発達観察、身長・体重測定、 育児・ブックスタートの話など 対象＝平成27年9月生まれ ※出席できない人は連絡してください。	転入した人で、前 住所地で育児教 室、健診を受け ていない人は、保健 センターに連絡し てください。
1歳6カ月児健康診査 (1歳6カ月～2歳未満)	2月4日(木) 3月4日(金)	受け付け 13時～13時30分 整理券12時30分～	対象＝平成26年7月生まれ 対象＝平成26年8月生まれ	
3 歳 児 健 康 診 査 (3 歳 ～ 4 歳 未 満)	2月3日(水) 3月3日(木)	受け付け 13時～13時45分 整理券12時30分～	対象＝平成24年10月1日～11月15日生まれ 対象＝平成24年11月16日～12月31日生まれ	
ひまわり栄養相談 (個 別 栄 養 相 談)	月～金曜日 (祝日除く)	9時～16時	管理栄養士が食生活についてのアドバイスを行っています。(電話可)	
健 康 相 談 室	毎週月曜日	9時～11時	保健師・栄養士による身体計測、尿検査、血圧測定、育児相談、離乳食相談、健康相談など 対象＝赤ちゃんから高齢者まで 持参物＝母子健康手帳または健康手帳	
パパママスクール (今年度最後です)	2月7日(日)	9時30分～12時	・出産に向けて ・家族そろってお口の健康 対象＝妊婦（妊娠16週以降）とパートナー ※1人での参加も可 定員＝15組 持参物＝母子健康手帳 申し込み＝事前に電話で保健センターへ	
ど ん ぐ り 相 談 (子 育 て 相 談)	2月12日(金)	9時～12時	子どもの成長・発達についてアドバイスします。ことばの発達や落ち着きがないなど相談してください。 医師＝(福)柏学園 幼児発達支援センター 白井 賢 氏 申し込み＝2月5日(金)までに電話で保健センターへ	
こころの相談室 (精神保健福祉相談)	2月15日(月)	13時30分～ 15時30分	精神科医師による心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談 対象＝本人または家族など 申し込み＝10日(水)までに電話で保健センターへ	
ベビーレストラン	3月18日(金)	14時～15時30分	離乳食の作り方と試食（試食は保護者のみ） 対象＝おおむね生後4カ月～6カ月の乳児と保護者 定員＝16人 持参物＝母子健康手帳 申し込み＝3月11日(金)までに電話で保健センターへ	

場所＝保健センター

駐車場＝旧千葉家住宅駐車場を利用してください。(セブンイレブン海田中店の隣にあります)

接種忘れはありませんか？ 次の対象者はお急ぎください。

次の対象者は、平成28年3月31日をもって公費で接種できる期間が終了となります。
(4月1日以降は自費による接種となります)
接種方法など、ご不明な点は、保健センターに問い合わせてください。

予防接種の種類	対象年齢	内容
高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種（定期）	今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳を迎える人 (ただし、過去に自費で接種した人を除きます)	気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症を予防します。日本人の死亡原因の第3位は肺炎です。このワクチンで23種類の菌に対し効果が期待されます。
麻しん風しん混合予防接種（定期）	平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ（年長）	はしか、風しんを予防する2回目の予防接種です。就学前の1年間で全員接種します。
おたふくかぜワクチン予防接種	平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ（年長） (公費助成対象年齢：満1歳～就学前の3月末日まで)	耳下腺の炎症から難聴の合併が多いといわれています。2回接種するうち、1回は公費で接種できます。
二種混合ワクチン予防接種（定期）	13歳の誕生日の前日まで	ジフテリア、破傷風を予防するワクチンで、小学6年生の4月に個別通知しています。