



腎臓病予防教室

日時/10月27日(土)、午後1時30分～4時

会場/保健センター

内容/医師講話「腎臓病の予防について」、管理栄養士講話「減塩について」

料金/無料

申込み/10月19日(金)までに、電話で、保健センターへ

介護予防講演会

口と体を動かして、さらに若々しい口元と元気な口を作りましょう。

日時/10月25日(木)、午後1時30分～3時30分

会場/県立図書館

定員/160名(定員を超えた場合は抽選)

料金/無料

講師/甲谷至(神奈川リハビリテーション病院 歯科口腔外科部長)

演題/「歌うことが口腔ケアになる」

申込み/10月18日(木)までに、電話で、保健センターへ

乳幼児健康診査の受付時間の拡大

乳幼児健康診査(7か月児健康診査、1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査)と、2歳児歯科検診の受付時間を、10月から次のとおりとします。

受付時間/午後0時30分～2時30分 ※健診開始は午後1時から(2歳児歯科検診のみ午後1時15分から)。

小児・高齢者のインフルエンザ予防接種

インフルエンザの予防接種を、下記のとおり実施します。インフルエンザは、かぜに比べて全身症状が強く、重症化しやすいことが特徴です。予防接種は、発病防止や重症化防止に有効です。希望する方は早めに受けましょう。

期日/10月15日(月)～12月31日(月)

対象/市内に居住する、次のいずれかの方

- ①小児(1歳以上13歳未満の方)
- ②高齢者(Ⓐ65歳以上の方 Ⓑ60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器などの機能に障害があり、日常生活が極度に制限される方)

公費負担回数/小児2回、高齢者1回

公費負担額/小児1,000円(1回につき)
高齢者1,000円(1回のみ)

個人負担金/接種費用(医療機関により異なる)から公費負担額を差し引いた額 ※対象②の高齢者のうち、生活保護世帯または市民税非課税世帯の方は、手続きにより免除になります。

予防接種券/対象者には10月上旬に郵送

実施医療機関/予防接種券に同封されている一覧表をご覧ください

※対象年齢は、誕生日の前日から数えます。たとえば、小児インフルエンザの対象年齢は、1歳の誕生日の前日から13歳の誕生日の前々日までとなります。

総合健康診査の追加募集

会場・期日/保健センター…10月13日(土)・28日(日)、12月7日(金)、内原保健センター…11月11日(日)

内容/①特定健康診査または高齢者健康診査 ②結核・肺がん検診 ③胃がん検診 ④大腸がん検診

対象/市内に居住する40歳以上の方(職場で健康診断を受けている方を除く)で、右記健診を希望する方

募集人数/各日210名(定員になり次第締切り)

申込み/希望する検診日の1週間前までに、電話で、保健センターへ
※リフレッシュ健康診査(39歳まで)も受けられます。午前10時～10時30分までに、受診券と負担金をお持ちのうえ、直接会場へ。

元氣アップ・ステップ運動サポーター養成(募集)

高齢者の健康づくりに役立つ運動を普及するための、ボランティアを養成します。運動の必要性や効果、指導する際の留意点などを学び、一緒に元氣アップ・ステップ運動を広めていきましょう。

会場・期日/保健センター…10月17日(水)平成25年3月6日(水)の毎週水曜(ただし、12月26日、1月2日は除く)
時間/午後1時30分～4時

対象/市内に居住する65歳までの健康な方で、運動指導やボランティア活動に意欲のある方

※参加には、主治医意見書専用様式が必要になります。

定員/20名(定員を超えた場合は抽選)

料金/無料 ※医師意見書代(実費)は自己負担。

申込み/10月3日(水)までに、電話で、保健センターへ

結核健診を受けましょう

9月24日(月)～30日(日)は、結核予防週間です。

結核は、現在も国内で最も死亡者の多い感染症です。年に1度は必ず健診を受けましょう。

健診は、集団または個別(医療機関)で、次のとおり実施しています。詳細は、6月上旬に郵送した受診券をご覧ください。なお、咳が2週間以上続く場合は、医師の診察を受けましょう。

内容/胸部エックス線検査
対象/年度内65歳以上の方
料金/無料

食生活改善推進員による健康料理教室

「食事バランスガイド」を使って「何を」「どれだけ」「食べたらよいか」を学びます。

期日/10～11月 ※各地区ごとに開催します。詳細は、保健センターへお問合せください。