

さまざまな角度から

## あなたの健康をサポート

保健センター事業

問 保健センター ☎ 77-1891 FAX 77-1970  
✉ hoken-c@town.shibayama.lg.jp

保健センターでは、運動や料理などの教室や、各種検診、予防接種の助成などを行っています。病気や自分の体について学んだり、楽しい運動で汗を流したりと、あなたの健康づくりにご活用ください。各教室などのお申し込みは、保健センターまでご連絡ください。

### ワンコインの予防策

#### 骨粗しょう症予防検診

骨粗しょう症とは、カルシウム不足や骨の新陳代謝バランスの崩れから、骨の密度が減りスカスカになり、ささいな動作で骨折しやすくなる病気です。女性ホルモンも関係するので閉経期を迎えた女性には特に注意が必要です。

自分の骨量がどれくらいあるのか、前回と比べ減少していないかなど確認して、骨粗しょう症の予防につとめましょう。

#### ■検診内容

微量のエックス線を使用し、前腕部の骨の密度を測定します。腕を機械に乗せて2〜3分で終了します。エックス線による副作用も

ほとんどなく、痛みもありません。結果はすぐにその場でお渡しします。

■期日 10月30日(木)、31日(金)

■時間

午前9時30分〜11時30分  
午後1時30分〜3時30分

■場所 保健センター

■対象者 20歳以上の女性(平成27年3月31日現在)

■料金 500円(75歳以上無料)

■申込み方法

○昨年度受診された方には問診票を郵送しますので、申し込みは不要です。

○昨年度受診しておらず、今回新たに受診を希望される方は、電話にてお申し込みください。

■締切り 10月22日(水)

### インフルエンザ予防接種

費用一部助成します

■対象者 芝山町在住の

① 65歳以上の方

② 60歳から64歳の方で心臓・腎臓・呼吸器に障害のある方

■接種期間 10月1日〜12月31日

■扶助金 1,000円

※指定医療機関以外で接種した方は保健センターに領収書を添えて請求願います。

### 親子で楽しむ

#### 幼児のおやつづくり教室

1歳半から3歳児を対象とした教室です。親子で楽しくおやつをつくりましょう。

■対象者 1歳6カ月〜3歳児と保護者

■日時 11月19日(水) 午前10時〜11時30分

■場所 福祉センター「やすらぎの里」

■内容 ごはんを使ったおやつづくり

■定員 親子12組

■締切り 10月31日(金)

### おいしく楽しく

#### スマートクラブ

体重や健診結果が気になり、食事内容を見直したいとお考えの方、まずは栄養料理教室に参加し

て、健康的な食生活について考えてみませんか？

■対象者 30歳〜74歳の男女

■内容 栄養講座、調理実習、ウォーキング

■場所 保健センターまたは福祉センター「やすらぎの里」

■参加費 無料

■定員 16人

■締切り 10月31日(金)

栄養料理教室スマートクラブ日程表

| 月日        | 時間              | 場所             | テーマ                       |
|-----------|-----------------|----------------|---------------------------|
| 11月14日(金) | 午前9時45分〜11時30分  | 保健センター         | 食事バランスをチェック!              |
| 12月12日(金) | 午後1時30分〜4時      |                | 楽しく歩こう!                   |
| 1月14日(水)  | 午前9時45分〜午後1時30分 | 福祉センター「やすらぎの里」 | 健診結果と食生活について野菜たっぷり定食づくり   |
| 2月17日(火)  | 午後1時30分〜4時      |                | 摂取エネルギーを抑える工夫低カロリーのおやつづくり |
| 3月13日(金)  | 午前9時45分〜午後1時30分 |                | 自分にぴったりの量を知ろう! バランス弁当づくり  |

## 昔の写真を探しています

☎ 総務課 企画政策係 ☎ 77 - 3921

町では町勢要覧に掲載する芝山町の昔の写真を募集します。地域の歴史や暮らしを後世に伝える大切な資料として掲載しますので、皆様のご協力をお願いいたします。



町勢要覧とは、町の情勢や歴史を、写真や図を使ってまとめた冊子です。芝山町は平成27年度に合併60周年を記念した町勢要覧を作成するため、次のような写真を探しています。

### ■募集内容

明治～昭和40年代頃の集落の様子、自然の風景、学校、行事、記念写真など

### ■応募方法

プリント写真もしくはデジタルデータを総務課企画政策係へお持ちください。なお、応募写真はデータ化した後お返しします。

### ■注意事項

- ・必ず本人またはご家族が撮影した写真をお持ちください。
- ・写真の肖像権に関しては、町は一切責任を負いかねます。応募者が本人の了解を得るものとします。
- ・写真データは町で保管させていただきます。
- ・写真の著作権は撮影者（提供者）に帰属しますが、町が要覧や広報しばやま、ホームページなどに使用できるものとします。
- ・提供いただいた写真は掲載されない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

## 水痘・高齢者肺炎球菌 定期接種になりました

今まで任意接種（予防接種法の対象ではないが、希望者が自費で受けられる予防接種）だった水痘（水ぼうそう）・高齢者肺炎球菌が、10月から定期接種（予防接種法の対象で市町村長が行うこととされている予防接種）になりました。

### ■水痘

■対象年齢 芝山町在住の生後12月から36月の間にある人

■接種方法 3カ月以上の間隔を  
おいて合計2回

■経過措置 3歳から5歳に至るまでの間にある方かつ未接種者を対象とし1回接種とします（平成26年度限り）。

### ■その他

・既に水痘にかかったことのある

方は対象外です。

・既に水痘ワクチンを接種した方（任意接種）は既に接種した回数分の接種を受けたものとみなします。

・接種該当者には保健センターより通知を差し上げます。

### ■高齢者肺炎球菌

■対象年齢 芝山町在住の

① 65歳となる方

② 70歳・75歳・80歳・85歳・90歳

95歳・100歳となる方

③ 101歳以上の方

④ 60歳から65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害のある方、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方

■経過措置 ②は平成26年度から

平成30年度までの間。③は平成26年度のみ。

■助成額 2,000円

・医療機関が設定した接種料金から町の扶助金（2,000円）を差し引いた額が自己負担額となります。

・お一人1回のみ助成です。

### ■その他

・任意接種として既に高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことのある方は、定期接種の対象外となります。

・定期接種者以外の方（65歳以上の任意接種者）についても現行どおり助成いたしますので、医療機関で接種を受けた後領収書を持参の上、保健センターで助成金（2,000円）の申請をしてください（平成26年度限り）。

## 臨時保健師募集 保健事業に携わって みませんか？

保健センターでは保健師（臨時的任用職員）を募集しています。町の保健事業に興味があるという方は、保健センターまでご連絡ください。

■募集人員 1人

■任用期間 平成26年10月1日～平成27年3月31日（更新あり）

■勤務場所 芝山町保健センター

■勤務時間 午前8時30分～午後5時15分

■業務内容 主に母子保健事業

■賃金など 日給10,000円  
+通勤手当相当賃金

■必要とする免許証 保健師免許  
・普通自動車運転免許（オートマ限定可）