

保健の広場

保健センター事業のご案内

問 保健センター ☎ 77-1891

保健センターでは、さまざまな検診や健康づくりに関与する教室など、健康な生活をサポートする事業を実施します。

B 型肝炎予防接種が

定期接種になります

今まで任意接種だったB型肝炎ワクチンが、10月1日から定期接種（無料）になります。1歳になるまでに3回の接種を受けることが必要とされています。

■ B型肝炎とは

B型肝炎は、B型肝炎ウイルス（HBV）の感染でおこります。感染してから急激に症状が悪化して、数カ月以内にほとんど治るのが急性肝炎です。慢性肝炎を発症した場合、のちに肝硬変や肝細胞がんに行進することもあります。抗体獲得率の高い0歳の時期に接種して、感染を予防することが大切です。

■対象者 平成28年4月1日以降に出生し、生後1歳に至る

までの間にある方。

※妊娠中HBs抗原陽性（B型肝炎キャリア）であることがわかり、母子感染予防として健康保険でB型肝炎ワクチンを接種した方は、定期接種の対象にはなりません。

■接種回数 生後1歳までに3回

■接種方法 個別接種

○1回目

○2回目 1回目から27日以上の間隔をおいて接種

○3回目 1回目の接種から

139日以上の間隔をおいて接種

※20週後の同じ曜日から接種可能

■接種費用 無料

今年度接種対象者の方には、後日個別に通知を送付しますの

で、10月1日以降、母子健康手帳を持参の上接種してください。

骨の健康チェック

骨粗しょう症予防検診

次のとおり骨粗しょう症予防検診を実施します。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努めましょう。

■骨粗しょう症とは

骨粗しょう症は、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は特に注意が必要です。

■期日 10月27日(木)、28日(金)の2日間

■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29年4月1日現在）

※次の方は対象外です。

・骨粗しょう症と診断された方
・妊娠の可能性のある方や妊娠

中の方

■料金 500円（75歳以上の方は無料）

■申込み 昨年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21日(金)

のびのびラッコ教室を

再開します

11月より、のびのびラッコ教室を再開します。子どもとの遊びの参考にしたい方、気分転換したい方、友達をつくりたい方など、ぜひ参加してください。申し込み制になりますので、参加を希望する方は保健センターまでご連絡ください。

■対象者 1歳6カ月健診後～4歳になる子をもつ親子

※1歳6カ月健診後から参加可能です。4歳になったら卒業となります。

■定員 親子15組

■時間 午前10時～11時30分

■場所 保健センター2階

■日程 ①11月2日(水)

②12月7日(水)

- ③ 1月12日(木)
- ④ 2月1日(水)
- ⑤ 3月1日(水)

■参加費 無料

■内容

午前10時～10時30分
自由あそび
10時30分～11時30分
集団親子あそび

保育士の協力の下、遊びを提
供していきます。集団あそびに
慣れていないお子さまも、早く
なじめるよう保健師・臨床発達
心理士がお手伝いします。

■締切り 10月28日(金)

はつらつクッキングサロン

いつまでも若々しく元気でい
ることを目指して、栄養につ
いて勉強したり、楽しくお料理し
たりする教室です。

■対象者 おおむね70歳以上の
男女

■期日 11月2日(水)

■時間 午前9時45分～午後1
時15分

■場所 福祉センター「やすら
ぎの里」

■内容 栄養講座、かんたん
クッキング「カルシウムたっ
ぷりメニュー」

■参加費 2000円

■定員 15人

■締切り 10月24日(月)

■その他 送迎を希望される方
はご相談ください。

平成28年度下半期

保健センターの運動教室

保健センターでは、下記のと
おり10月から3月までの約半年
間の「健康運動教室」を開催し
ます。

運動強度と曜日の違う3コ
スがありますので、それぞれの
生活スタイルに合わせてコース
をお選びください。複数コース
の参加も可能です。

特に健診結果で、体重・体脂
肪・お腹周りが気になった方、
コレステロールや血糖値の高
かった方はおすすすめです。普段
の生活の中で実行しやすい簡単
な運動を紹介しますので、ぜひ
気軽にご参加ください。

■対象 町内に住む30～74歳位
までの男女

■定員 各25人ずつ
※定員を超えた場合、抽選とし
ます。

■申込み 保健センターまでご
連絡ください。

教室名	内容	時間・会場	日程	参加費
ぱわふる運動塾 ～らくらく筋トレ術～ 運動強度：☆☆	〔水曜コース5回〕 ・健康チェック ・バランスボールを中心 に使いストレッチや簡 単な筋トレ (バランスボールをお持ちで ない方：先着5名まで貸出可)	午前10時～ 11時30分 福祉センター 「やすらぎの里」	10月26日(水) 11月30日(水) 12月14日(水) 1月11日(水) 2月 8日(水)	500円 (お茶・保険代)
	〔日曜コース6回〕 ・健康チェック ・椅子を中心に使いスト レッチや簡単な筋トレ	午前10時～ 11時30分 保健センター	10月16日(日) 11月20日(日) 12月18日(日) 1月22日(日) 2月19日(日) 3月 5日(日)	
スリムあつぷ講座 ～脳いきいきダイエット～ 運動強度：☆	〔火曜コース8回〕 ・健康チェック ・身体チェック ・首、肩、腰、お腹のス トレッチや簡単な有酸 素運動	午前10時～ 11時30分 保健センター	11月 8日(火) 11月22日(火) 12月 6日(火) 12月20日(火) 1月17日(火) 1月31日(火) 2月14日(火) 2月28日(火)	1,000円 (お茶・保険代)

【注意】 日程が変更になる場合があります。