

# 保健センターからの お知らせ

☎保健センター ☎77-1891  
(受付時間 土・日、祝日を除く  
午前9時～午後5時まで)

## ばわふる運動塾

日頃の運動不足を感じている方や、少し身体を動かしたいけど何から始めたらよいか分からないという方、まずは運動教室に参加して身体を動かしてみませんか？初めての方のご参加大歓迎でお待ちしております。

■教室名 ばわふる運動塾

■対象者 30～69歳

■内容

・健康チェック

・バランスボールを使ったストレッチや簡単な筋力トレーニング（バランスボールは、先着2人まで貸し出し可能）

■日程 11月25日(水)、12月23日(水)、令和3年1月27日(水)、2月24日(水)、3月24日(水)

■時間 午前10時～11時30分

■会場 福祉センター「やすらぎの里」

■参加費 500円（お茶・保険代として）

■定員 20人

■申込み 11月20日(金)までに、保健センターにご連絡ください。

■その他 定員を超えた場合、抽選などによりお断りさせていただきます。日程が変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

## 1歳6カ月健診・2歳児歯科健診

1歳6カ月・2歳は、幼児への移行期で基本的な生活習慣を身につける大切な時期です。幼児期に向けての大切な健診なので必ず受診してください。

■開催日

・1歳6カ月健診

（平成30年12月生まれ～平成31年2月生まれ）

10月5日(月)

・2歳児歯科健診

（平成29年11月生まれ～平成30年2月生まれ）

10月27日(火)

■時間 混雑緩和のため受付時間を変更していただきますので、詳しくは案内通知をご覧ください。

■会場 保健センター

■内容 身体計測、1歳6カ月のみ内科診察（頭囲・胸囲計測）、歯科診察、保育・栄養・歯科相談、フッ素塗布（希望者）

■その他 令和2年4月以降実施予定だった方から順次ご案内するため、令和2年度健康カレンダーに掲載の年間予定と異なる日程と対象者のご案内となりますので、ご注意ください。

## インフルエンザ 予防接種費用の助成

インフルエンザ予防接種の接種費用の一部を町が助成します。

■対象者

①接種日時点で65歳以上の方

②接種日時点で60歳以上64歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の障害などで障害者手帳1級の方、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害がある方

■接種期間

10月1日(木)～12月31日(木)まで

■助成額 1,500円

医療機関が設定した接種料金1町の助成額（1,500円）

＝自己負担額

※指定医療機関で接種した方は、右記の自己負担額が請求されます。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などを提出して助成を受けてください。



## 子宮頸がん・乳がん 個別検診実施期間の延長

新型コロナウイルス感染症の状況を考慮し、令和2年度の子宮頸がんおよび乳がんの個別検診実施期間を延長します。申込期限についても延長しますので、個別検診の受診を希望される方は保健センターまでお申し込みください。

### ■実施期間（延長後）

令和3年1月30日(土)まで

### ■申込み期限

12月28日(月)まで

### ■助成金について

今年度に個別検診を受診された方には、申請により集団検診と個別検診の自己負担金の差額分を助成します。

## 特定保健指導

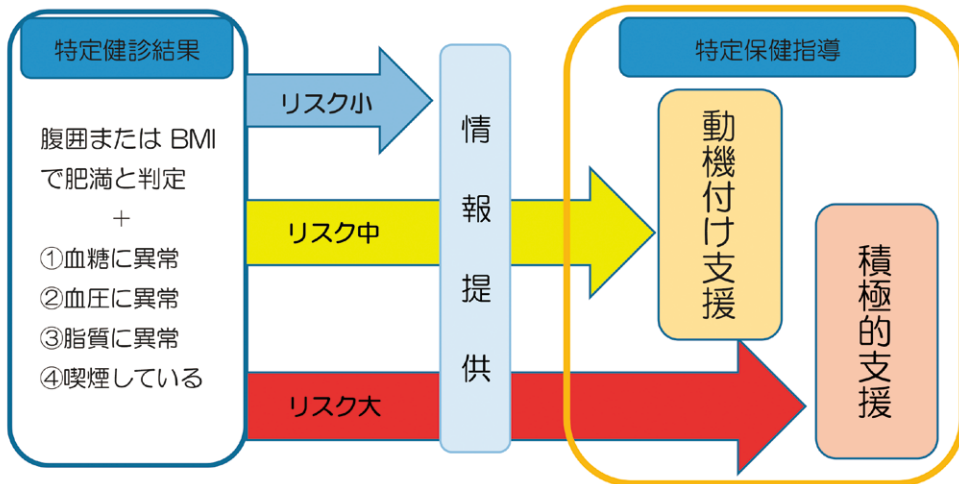
特定保健指導とは、特定健診や人間ドックの結果を理解し、自らの生活習慣を振り返り改善するために、無料で保健師・管理栄養士からアドバイスや支援を受けることです。

主に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、健診結果で生活習慣病のリスクが高いと判断された方が

特定保健指導の対象者となります。（対象者の方には、健診結果に特定保健指導の案内が同封されています）

特定保健指導に参加することで、メタボリックシンドロームの予防につながり、生活習慣病のリスクを下げる事ができます

## ■特定保健指導の対象



自分の身体と向き合うよい機会になりますので、ぜひこの機会に特定保健指導に参加しましょう。

### ■実施内容

初回面接で保健師・管理栄養士などのアドバイスを受けながら、ご自身にあった目標体重・腹囲を設定し、目標に向かってどのような行動すればよいかの計画を立てます。

また、6カ月間継続して実施ができるように、保健師・管理栄養士が面接・電話・手紙などで取り組み状況の確認や、目標達成状況に合わせた支援を行います。

### ■初回面接の日程

特定保健指導の案内が届いた方は、次の日程で保健指導を実施します。  
※参加には申し込みが必ず必要となります。

〔実施日〕11月16日(月)、18日(水)、20日(金)  
〔会場〕保健センター  
〔委託機関〕(一社)千葉衛生福祉協会 千葉診療所

## ロタウイルス予防接種

これまで任意接種だったロタウイルス予防接種が定期接種となります。

※10月1日(木)から開始となります。

### ■ロタウイルスとは

乳幼児がかかる感染性胃腸炎の主な原因のウイルスです。感染力が非常に強く、感染すると下痢や嘔吐、発熱などの症状に加え、まれに脳炎や腎障害など重い合併症を引き起こします。

### ■対象者

令和2年8月1日以降に生まれた乳児

### ■接種内容

ロタウイルスワクチンは2種類あり、どちらも経口投与(飲むワクチン)です。

### 〔ロタリックス(1価)〕

- 対象年齢(出生6〜24週まで)
- 接種回数(4週間以上の間隔を空けて2回接種)

### 〔ロタテック(5価)〕

- 対象年齢(出生6〜32週まで)
- 接種回数(4週間以上の間隔を空けて3回接種)

※どちらのワクチンも初回接種を出生6〜14週6日までに行うことが推奨されています。

### ■接種方法

個別接種(対象者の方には、予診票を送付)

### ■費用

無料