

保健のお知らせ

※乳幼児健診を実施日に受けられない人は、健康づくり課または各保健センターへ電話でご連絡ください

■母子健康手帳交付、乳幼児健診など

【会場】花巻保健センター

内容	対象生年月日	実施日	受付時間
母子健康手帳交付(妊婦)		毎週月曜日～金曜日	8:30～16:30
7カ月児健診	平成25年7月1日～15日	2月13日(休)	12:45～13:15
	平成25年7月16日～31日	2月27日(休)	
	平成25年8月1日～15日	3月6日(休)	
1歳6カ月児健診	平成24年8月1日～15日	2月18日(火)	12:45～13:15
	平成24年8月16日～31日	3月4日(火)	
2歳児親子歯科健診	平成23年8月1日～15日	2月12日(水)	12:45～13:15
	平成23年8月16日～31日	2月26日(水)	
3歳児健診	平成22年9月1日～15日	2月19日(水)	12:45～13:15
	平成22年9月16日～30日	3月5日(水)	
育児学級	平成25年3月1日～15日	2月21日(金)	9:00～9:15
	平成25年3月16日～31日	3月7日(金)	
離乳食教室	平成25年9月16日～30日	2月24日(月)	9:45～10:00
	平成25年10月1日～15日	3月3日(月)	
定例小児相談(乳幼児)		3月3日(月)	9:00～11:00

【会場】大迫保健福祉センター

内容	対象生年月日	実施日	受付時間
母子健康手帳交付(妊婦)		毎週月曜日～金曜日	8:30～16:30
母子健康手帳交付(予約制)			

【会場】石鳥谷保健センター

内容	対象生年月日	実施日	受付時間
母子健康手帳交付(妊婦)		2月18日(火) 3月4日(火)	8:30～16:30
7カ月児健診	平成25年7月1日～8月31日	3月11日(火)	12:45～13:00
1歳6カ月児健診	平成24年7月1日～8月31日	3月11日(火)	12:45～13:15
育児学級	平成25年2月1日～3月31日	2月28日(金)	9:00～9:15
定例小児相談(乳幼児)		2月28日(金)	9:00～11:30

【会場】東和保健センター

内容	対象生年月日	実施日	受付時間
母子健康手帳交付(妊婦)		2月12日(水)・26日(水)	8:30～16:30
7カ月児健診	平成25年7月1日～31日	3月7日(金)	12:45～13:00
2歳児親子歯科健診	平成23年9月1日～30日	3月7日(金)	12:45～13:00
3歳児健診	平成22年8月1日～9月30日	3月7日(金)	12:45～13:00
育児学級	平成25年1月1日～3月31日	2月18日(火)	9:00～9:15

■健康講演会「健康をはかるーバランスの良い食事のカー」

タニタ食堂でおなじみの株式会社タニタの管理栄養士を講師に迎え、講演会を開催します。

【日時】2月15日(土)、午後1時30分～3時30分

【会場】なはんプラザ

※なはんプラザ前の駐車場(有料)は数に限りがあります。花巻保健センターから無料送迎バスを運行しますのでご利用ください

【定員】150人(先着順)

【入場料】無料

【申込開始日】2月5日(水)

【問い合わせ・申し込み】健康づくり課、各保健センター



株式会社
タニタヘルスリンク
管理栄養士
堀田幸代さん

■定期予防接種を受けて病気を未然に防ぎましょう

母子健康手帳を確認し、受け忘れないようにしましょう。

※接種期間を過ぎると接種料金が自己負担になる場合がありますのでご注意ください

▶4種混合ワクチン・3種混合ワクチン

生後3カ月から1歳までに初回接種を3回、その後1年から1年半の間に追加接種を1回受けましょう。

▶不活化ポリオワクチン

初回接種が未接種の方は受けましょう。追加接種(1期初回3回目接種後1年から1年半の間に接種)も忘れずに。

▶麻しん・風しん1期

1歳を過ぎたら早めに受けましょう。

▶日本脳炎1期初回・追加

3歳になったら初回接種を2回、4歳で追加接種を1回受けましょう。平成7年度～18年度生まれの方は、1期の接種回数が不足していることがありますので、必要な回数を接種しましょう。

▶BCG

1歳になる前に受けましょう。

▶ヒソワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン

生後2カ月を過ぎたら早めに受けましょう(対象は4歳まで。接種回数は接種開始年齢により異なります)。追加接種も忘れずに。

■保健大学

【日時】2月13日(木)、午後1時30分～3時

【会場】まなび学園

【内容】講演「前立腺がん検診と前立腺がんについて」(講師は、小原クリニックの小原紀彰さん)

【定員】60人(先着順)

【受講料】無料

【申込開始日】2月3日(月)

【問い合わせ・申し込み】健康づくり課

■健康アツ講座

▶健康アツ講座 in 田瀬

【日時】2月16日(日)、午前10時～正午

【会場】田瀬振興センター

【内容】体を使ったゲームとおもしろ体操など(講師は、日本レクリエーション協会公認指導員の立花良子さん)、健康相談

※受講無料、申し込み不要です

【問い合わせ】東和保健センター

▶健康アツ講座 in 花巻

【日時】2月18日(火)、午後1時30分～2時30分

【会場】花巻保健センター

【内容】健康講話「脳卒中にならないために一前ぶれ症状に要注意」(講師は、保健センター保健師)

※受講無料、申し込み不要です

▶健康アツ講座 in 石鳥谷

【日時】2月21日(金)、午後1時～3時

【会場】石鳥谷保健センター

【内容】健康講話「30代からきいてほしい老化のはなし」(講師は、石鳥谷医療センター理学療法士の佐藤昭子さん)、運動、健康相談

※受講無料、申し込み不要です

【問い合わせ】石鳥谷保健センター

▶健康アツ講座 in 新堀

【日時】2月24日(月)、午前10時～正午

【会場】新堀振興センター

【内容】健康講話「高血圧を予防しよう」、運動、健康相談(講師は保健センター職員)

※受講無料、申し込み不要です

【問い合わせ】石鳥谷保健センター

▶健康アツ講座 in 宮野目

【日時】2月26日(水)、午前10時～11時30分

【会場】宮野目振興センター

【内容】健康講話「知って得する心の健康講座 一気になる認知症・うつ病あれこれ」(講師は、国立病院機構花巻病院の職員)、健康相談

※受講無料、申し込み不要です

【問い合わせ】健康づくり課

■各種検診の申し込みを忘れずに!

男性の2人に1人、女性の3人に1人ががんにかかると推測されていますが、がんにかかっても早期に発見した場合は、治る確率が高く、しかも体にあまり負担がかからない治療で済むようになってきました。

がんを早期に発見するためには、自覚症状がなく健康と感じていても、定期的ながん検診の受診が何よりも重要です。

平成26年度の各種検診の申込書は、対象となる世帯に2月中に送付します。

項目	対象者(※)	検査の内容
胃	35歳以上の方	胃のエックス線撮影(バリウムと発泡剤を飲みます)
大腸	35歳以上の方	便の潜血反応の検査(2日間、便をとります)
肺	40歳以上の方	胸部エックス線撮影。必要に応じてたんの検査
肝炎ウイルス検査	40歳以上の未受診の方	血液検査(B型、C型肝炎ウイルス)
前立腺	50歳以上の男性	血液検査
子宮	20歳以上の女性	内診と子宮頸部の細胞検査。検診間隔は2年に1回
乳房・甲状腺	40歳以上の女性	乳房エックス線撮影(マンモグラフィ)、視診、触診。検診間隔は2年に1回
骨粗しょう症	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性	超音波による骨強度の測定

※対象年齢は、平成27年3月31日時点の年齢です

■日本人のためのがん予防法

国立がん研究センターでは、現状において日本人に推奨できる、科学的根拠に基づくがん予防法を示しています。次のことを普段の生活に取り入れましょう。

▶たばこを吸う人は禁煙を

吸わない人も、他人のたばこの煙をできるだけ避ける。



▶お酒を飲むなら節度を持って

日本酒なら1日1合、ビールなら大瓶1本、焼酎なら1合の3分の2、ウイスキーやブランデーならダブル1杯(60cc程度)、ワインならボトル3分の1(240cc程度)以内。無理な飲酒はしない。

▶食事は偏らずバランスよく

野菜は毎食(1日に小鉢5皿程度)、果物は毎日(リンゴであれば半分、ミカンであれば2個程度)。食塩は男性1日9g²、女性は7.5g²未満。高塩分食品(塩辛や練りウニなど)は週1回以内。熱いものは冷ましてから食べる。

▶定期的な運動の継続

毎日合計60分程度の歩行などの適度な運動と、週

1回程度、汗をかくような運動をする。



▶太り過ぎない、やせ過ぎない

BMI(体格指数、体重(キロ)÷{身長(センチ)×身長(センチ)}で計算)で男性は27、女性は25を超えない。また、男女とも20を下回らない(標準値は22)。

▶肝炎ウイルス感染の有無を知る

肝炎ウイルス感染者は、肝臓がんの発生リスクが高いため、定期的な受診や治療が必要です。