

健康インフォメーション



申し込み・問い合わせ 健康課 ☎0561(37)5813

予防接種法に基づく予防接種

	種目・対象者	とき	その他
集団接種	BCG・12カ月未満児	8月2日、23日、9月6日(火)	標準的な接種期間は、生後5カ月～8カ月未満
	受付時間 13:20～14:00 場 所 健康づくりセンター（いこまい館2階） 持 ち 物 母子健康手帳、予診票(要記入)、体温計 ※体調が心配な人は、当日主治医の許可を得てからお越しください。		
個別接種	4種混合、2種混合、麻しん風しん(混合ワクチン)、水痘、不活化ポリオ、日本脳炎、Hib(ヒブ)、小児用肺炎球菌、子宮頸がん ^{けい} の予防接種は、年間を通じて実施しています。 予防接種つづりの中の予診票を持参の上、町指定医療機関(要予約)で接種してください。 予診票がない人は、母子健康手帳を持って健康課(いこまい館2階)までお越しください。		

上記予防接種の注意

- ・母子健康手帳を忘れると接種できません。
- ・事前に予防接種説明書「予防接種とこどもの健康」を読んできてください。
- ・乳幼児、小中学生の予防接種で、町外(県内に限る)の主治医による接種が必要な人は、接種前に必ず健康課に申請してください。申請がないと全額本人負担になります。



特定健診・長寿健診を受けましょう。

受診対象者には、案内状と受診券を4月中旬に郵送しました。詳しくは、そちらをご覧ください。

とき 11月末日まで

ところ 町指定医療機関

対象 40歳以上の国民健康保険・後期高齢者医療加入者

負担金 無料

持ち物 受診券、保険証、昨年の健診結果

※受診券を紛失した場合は再発行しますので、健康課までお越しください。

かかりつけの医療機関をもちましょう。

かかりつけ医・かかりつけ歯科・かかりつけ薬局をもつことで、気楽に健康相談や生活指導が受けられ、病気の重症化や慢性化を防ぐことができます。また、虫歯など病気の予防にもつながります。自分に合った「かかりつけ」をもち、継続的に健康管理を行いましょう。



かかりつけ医

- ・日常的な診療や健康管理を行ってくれる開業医などの身近な医師で、どんな病気でもみってくれる。
- ・心の不安について相談に乗ってくれる。
- ・必要に応じて専門医を紹介してくれる。

かかりつけ歯科

- ・同じ歯科を定期的に受診することで、口の中の小さな変化にも気付いてもらえる。
- ・虫歯や歯周病の早期発見・早期治療が可能になる。

かかりつけ薬局

- ・お薬手帳で処方箋以外の薬も確認し、飲み合わせや重複をより正確に確認してくれる。
 - ・薬の飲み残しや飲み忘れがないよう、薬剤師が薬物治療をサポートしてくれる。
- ※どの病院を受診しても、同じ薬局に行くようにしましょう。



地域の中でかかりつけを見つけるときのポイント

- ・家からできる限り近い。
- ・信頼できる。
- ・日ごろから健康管理や教育を行ってくれる。

いきいきとうごう健康マイレージ事業5月1日～

健康づくりに取り組み100ポイント以上をためると、県内700店舗以上で優待サービスが受けられる「いきいきとうごう健康マイレージ」が、5月から始まりました。

ポイントをためるチャレンジシートは、広報とうごう6月号と同時に配布しました。シートが手元にない人は、健康課が町ホームページで入手してください。

抽選で賞品が当たるダブルチャンス特典もあります。

ポイントをためる方法

- ・自分で健康づくりの目標を立てて取り組む とうごう体操をする、朝食を毎日食べる、手洗い・うがいをするなど
- ・健診(検診)を受ける・健康相談をする 特定健診・長寿健診、各種がん検診、職場の健康診査、かかりつけ医に相談など
- ・教室やイベントに参加する きらめきエクササイズ、町民レガッタ、地区の清掃活動、料理教室など