

健康

イーストプラザいこまい館 インフォメーション

申し込み・問い合わせ 健康推進課 ☎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	9月3日(火)、25日(水)、10月9日(水)	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（いこまい館内） 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。 お 願 い 接種時にお子さんの体を支えてもらうため、保護者の人はズボンなどでお越しください。		
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、B型肝炎、子宮頸がんの予防接種は、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お持ちの上、町指定医療機関で接種してください。(要予約) 予診票がない人は、母子健康手帳を持って健康推進課(いこまい館内)へお越しください。		

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「予防接種と子どもの健康」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、接種前に必ず健康推進課に申請してください。申請がないと全額本人負担となります。
- ・お子さんが定期接種を受ける場合、保護者(親権を行う者または後見人)が同伴してください。



9月は

食生活改善普及運動月間です

厚生労働省では毎年、9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動月間」としています。「野菜摂取量の増加」及び「食塩摂取量の減少」を目指すために、『毎日プラス1皿の野菜』『おいしく減塩1日マイナス2グラム』を心がけましょう。

健康増進普及月間です

～1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ～

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、健康づくりの実践を促進するため、9月1日から30日までの1か月間を健康増進普及月間としています。

生活習慣病などの疾病を予防する「一次予防」の強化、心身ともに健康でいられる期間の「健康寿命」を伸ばすことが今後重要になってきます。

また、生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連していることから、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立も重要になります。

歩いて、食べて、タバコの煙をなくして、健康寿命を伸ばしましょう！



「いきいきとうごう健康マイレージ」実施中です。

生活習慣改善の取り組みや、健診(検診)の受診、健康講座への参加などをチャレンジシートに記録すると、ポイントがたまりお得な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」を実施しています。

健康づくりに楽しく継続して取り組みましょう。

対象 町内在住・在学・在勤者 ※年齢制限はありません。

健康マイレージの流れ

▼チャレンジシートを入手

チャレンジシートは、健康推進課窓口と役場総合案内、児童館で配布しています。また、町ホームページからダウンロードできます。

※広報とうごう6月号と同時に全戸配布しています。

▼ポイントをためる

ポイントのため方	たまるポイント
健康づくりの目標を立てて取り組む<目標の例>早寝早起きをする	1日達成するごとに1ポイント
健診(検診)・健康相談・予防接種を受ける	1項目受けるごとに5ポイント
イベントや教室などに参加する	1回参加するごとに5ポイント

▼優待カード「まいか」をもらう・つかう

100ポイント以上ためて健康推進課窓口でチャレンジシートを提出すると、「まいかカード」が発行されます。

県内900以上の協力店でまいかカードを提示すると、お得なサービスが受けられます。また、抽選で賞品が当たるダブルチャンス特典もあります。

	事業名	とき	対象	内容・その他
健診	4か月児健診	9月4日(水)	平成31年4月21日～ 令和元年5月10日生	持ち物:母子健康手帳、アンケート(要記入)、バスタオル
		9月18日(水)	令和元年5月11日～5月31日生	
	1歳6か月児健診	9月17日(火)	平成30年2月生	持ち物:母子健康手帳、アンケート(要記入)、タオル、フッ素代300円(希望者のみ) ※歯みがきをしてからお越しください。(フッ素は、きれいな状態の歯に塗ることで効果が得られます)
	2歳児歯科健診	9月5日(木)	平成29年8月生	
		10月3日(木)	平成29年9月生	
	3歳児健診	9月10日(火)	平成28年8月生	持ち物:母子健康手帳、アンケート(要記入)、目と耳のアンケート(要記入)、尿
10月8日(火)		平成28年9月生		
※受付時間…4か月児健診(第2子以降は13:10、第1子は13:45)、その他の健診…個別通知した時間 ※未受診の人も上記の日程にお越しください。また、該当する健診日に受けられない場合は、次回の健診日にお越しください。				
相談	お誕生日相談 (11、12カ月児)	9月26日(木) 受付第1子…9:30 第2子以降…10:20 ※個別に通知します	平成30年9月生	身長・体重測定、お話「お口のお手入れ」「ことばの育て方」「1歳からの食事」、個別相談、栄養相談(医師による診察はありません) 持ち物:母子健康手帳、お誕生日相談アンケート
	赤ちゃん相談 離乳食相談	9月3日、10月1日(火) 受付10:00～11:00	0～12カ月児	身長・体重測定 保健師による子育て相談(発育、発達、くせ、気になることなど) 管理栄養士による栄養相談
	育児相談 栄養相談	9月10日、17日、10月8日 (火)受付10:00～11:00	0カ月～就学前	
	ことばの相談	9月5日(木) 開催9:00～正午 9月11日(水) 開催13:30～17:00	1歳6カ月児～3歳	臨床心理士によることば、発達、育児の相談 ※予約制(1人1時間程度)
	子育て相談 (電話・面接)	月～金曜日 9:00～16:00	妊産婦、乳幼児	保健師による子育て、しつけ、発達、病気などの相談 ※面接の場合は事前にご連絡ください。
	4歳児発達相談	9月18日、10月2日(水)	年少児	臨床心理士による発達検査・相談 ※予約制(1人1時間30分程度)
	5歳児発達相談	9月25日(水)	年中児	
教室	離乳食教室 (中期～後期編:2 回食以降の進め 方を学びます)	9月11日(水) 受付9:50 ※託児申し込み者は9:30 開催10:00～11:30	7～10カ月の児を持つ親 (定員15人)	初めての離乳食の調理実習と試食、お話(相談可) 持ち物:母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、食器用布巾、手拭き ※予約制 ※託児(0歳児のみ・1人につき200円)は要予約。 希望者は教室開催日の1週間前までに申し込んでください。なお、お子さんの同伴はお控えください。
	なかよし教室	うさぎ組 9月8日(日) ぞう組 9月19日(木) 受付9:10から 開催9:30～11:00	うさぎ組 おおむね1歳6カ月～ 2歳 ぞう組 おおむね2歳～就園前	ことば、発達、育児について心配のある親子向けの教室です。 担当:保健師、保育士、臨床心理士※要事前相談
	あひるクラブ (双子交流会)	9月4日(水)* 開催10:30～11:30	双子・三つ子を持つ親 および妊娠中の人	双子・三つ子を妊娠中の人、および子育て中のお父さん、お母さんの集まりです。 *9月4日(水)は、開放日のため保健師はいません
	パパママ教室 (食生活編)	9月21日(土) 開催9:30～11:30	妊婦と夫 妊婦のみも可	「妊婦体験」、「母乳育児のための食生活」 持ち物:母子健康手帳 ※予約制
場所:健康づくりセンター(いこまい館内)				

特定健診・長寿健診を受けましょう

職場で健診を受ける機会のない40歳以上の東郷町国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者は、特定健診・長寿健診を無料で受診できます。

とき 11月末まで

ところ 町指定医療機関(広報とうごう5月号または4月

中旬に対象者に郵送した案内参照)

持ち物 受診券(4月中旬に対象者に郵送済み)、保険証
※受診券を紛失した場合は、再発行しますので保険医療課へお越しください。