

本年度の特定健診まだ間に合います

【集団健診】

実施医療機関	住所	電話番号	健診日程
菊池養生園	菊池市泗水町吉富 2193-1	0968-38-2820	11月7日(水), 8日(木), 9日(金)
			12日(月), 13日(火), 19日(月), 20日(火)
【受付時間】 午前8時30分～11時			

※託児あり。育児中のお母さん・お父さん、健診を受けて健康について考えてみませんか。
託児対象年齢 4カ月以上(予約不要。健診当日に受け付けでお伝えください。)

【個別健診】

実施医療機関	住所	電話番号	実施医療機関	住所	電話番号
宮川内科医院	栄 2497-10	248-2155	森本整形外科医院	御代志 1665-166	242-2231
大森医院	竹迫 1983-2	248-0003	山下胃腸科クリニック	須屋 1921	345-0600
緒方整形外科医院	幾久富 1758-690	248-8181	成松内科医院	須屋 1840-10	345-5151
ひかりヶ丘眼科・内科医院	幾久富 1909-1379	348-6305	まつおか小児科内科	須屋 1635-59	227-6213
庄嶋医院	合生 4095-1	242-3388	ナカシマセブンクリニック	須屋 1415-5	288-0777

健診期間は平成25年3月29日(金)まで(休診日は除きます) ※受診希望の方は各医療機関へ事前に予約をしてください。自己負担額は、集団健診、個別健診ともに1,500円です。

問い合わせ先 健康づくり推進課 健康企画班(西合志庁舎) ☎ 242-1183

11月から4種混合予防接種がはじまります

11月から4種混合予防接種が定期接種に導入されました。4種混合予防接種には、3種混合DPTワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷風)に不活化ポリオワクチンを混合した4種混合ワクチンを使用します。

【対象】

生後3カ月から7歳6カ月未満で、3種混合ワクチン・生ポリオワクチン・不活化ポリオワクチンいずれも未接種の人

【接種回数・間隔】

◎初回接種

20日から56日までの間隔をおいて、3回接種

◎追加接種

初回接種終了後6カ月以上の間隔をおいて、1回接種(標準的な接種期間は、初回接種終了後12カ月～18カ月に達するまでの期間)

【持参するもの】

- ・母子健康手帳
- ・4種混合の予診票(持っている場合)

※予診票は、市内委託医療機関にあります。下記以外の委託医療機関で接種する場合は、健康推進班にお問い合わせください。

【接種場所】

市内委託医療機関

必ず、**事前に予約**をして受診してください。

各医療機関で、接種日時など異なりますので、予約の際に必ずご確認ください。

医療機関	住所	電話番号
いけざわこどもクリニック	野々島 2461	242-6633
大森医院	竹迫 1983-2	248-0003
ナカシマセブンクリニック	須屋 1415-5	288-0777
まつおか小児科内科	須屋 1635-59	227-6213
まつもとこどもクリニック	須屋 264-4	338-8960
宮川内科医院	栄 2497-10	248-2155
みやの小児科	幾久富 1866-513	248-5800
千年内科クリニック	幾久富 1909-569	273-7227

※左記以外にも委託医療機関があります。詳しくは健康推進班までお問い合わせください。

【その他】

4種混合予防接種をした人で、3種混合及びポリオの予診票をお持ちの方は、破棄をお願いします。

問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班(西合志庁舎) ☎ 242-1183

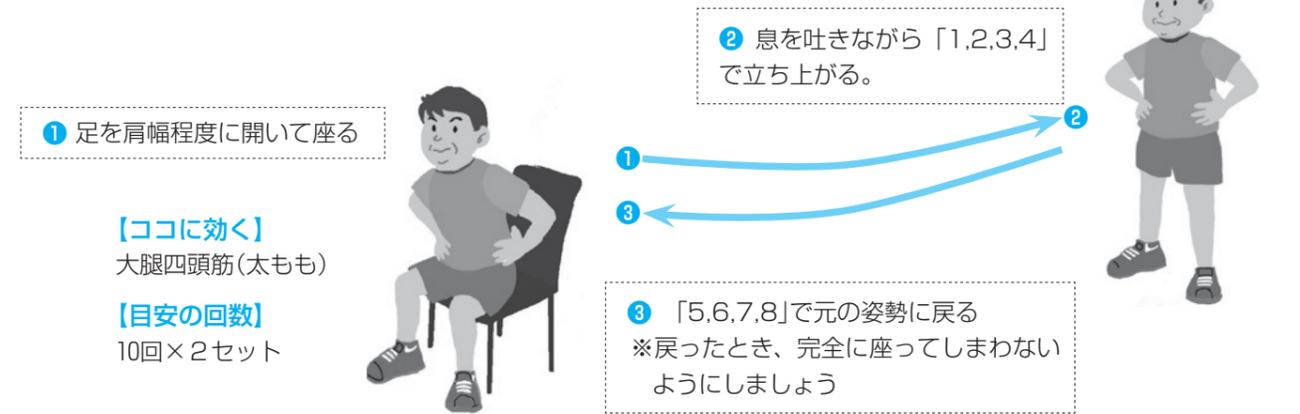
健康のすすめ

はじめよう！ 健康なカラダづくり ～大人のボディデザイン～



いつまでも、自分の意思で他人の介助なく生活を送ることができる期間のことを「健康寿命」といいます。「健康寿命」を延ばし、住み慣れた地域でイキイキと生活することは万人の願いです。日常生活のちょっとした時間を利用してカラダを鍛えることはメタボ・生活習慣病のリスクを減らし、高齢になっても転倒を予防できる安定したカラダを作ることができます。

テレビを見ながらでもできる簡単スクワット



◎健康づくり推進課健康企画班では上記のような運動の紹介や出前講座を行なっていますので気軽にお問い合わせください。

昨年度の健診結果で すべて基準値以内だった人は 全体の約1.5%

昨年度、合志市国民健康保険の特定健診を受診した人で、健診項目のすべてに異常がなかった人は全体の約1.5%という少ない結果でした。

年々増加する生活習慣病ですが、ちょっとした暮らしの中で予防ができ、改善することができます。「少し血圧や糖が高いけど大丈夫・・・」と思っても、この状態が長く続くことで、血管に負担がかかってしまい、心筋梗塞や脳出血といった重大な病気を引き起こす原因になります。

特定健診は、血管を傷める原因を調べることができ、生活習慣を見直すきっかけとなります。市国民健康保険では、生活習慣の見直しが必要と診断されると、その人に合った健康づくりのサポートを行なっています。また、水中運動教室などの楽しい教室も行なっていますので、毎年1回、特定健診を受けて、健康なカラダづくりの指標にしましょう。

健康づくり講演会 カラダの引き締め方 ～1日10分誰でも引き締まるエクササイズ～

今回、NHK「ためしてガッテン」でも紹介されたことがある熊本大学の都竹茂樹先生を招き、カラダを引き締め、生活習慣病を予防・改善する方法や家庭でできる運動の実演講習会を開催します。実技を行ないますので動きやすい服装でお越しください。皆さんの参加をお待ちしています。

と き 11月23日(金・祝) 開場 午後1時30分
開演 午後2時
と ころ 御代志市民センター講堂
講 師 熊本大学政策創造研究教育センター
教授・医師 都竹 茂樹さん
定 員 100人(申込不要)