

今月の健康人 ～けんこうびと～

不定期ですが、健康づくりを頑張っている人を紹介します。

松崎 和寛さん(64歳) すずかけ台区長

市の健康づくりモデル事業「すずかけ台ウエストサイズ大作戦」に参加して、4カ月でウエスト11cm 減、体重7kg 減を達成。血圧も少しずつ下がってきた。

●松崎さんの健康づくりのポイント

- ①NHK 朝ドラを見ながら15分のステップ運動
- ②食事では、何にでもマヨネーズをかけていたが控えるようになった

会う人会う人に「痩せましたね」と言われます。続けるコツはテレビを見ながら、カラダを動かすこと。私にできたので市民の皆さんもできるはず。私も維持するためにこれからも続けていきます。



ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防ワクチンが定期予防接種になりました

これらの予防接種については、昨年度までは任意接種でしたが、予防接種法の改正により、定期予防接種となりました。対象者は予防接種を受けましょう。これらの予防接種がお済みの人は、再接種の必要はありません。

- 接種料金 無料
- 対象

ワクチン種別	対象	回数
ヒブワクチン	生後2カ月～6カ月	4回
	生後7カ月～11カ月	3回
	1歳～4歳	1回
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2カ月～6カ月	4回
	生後7カ月～11カ月	3回
	1歳	2回
	2歳～4歳	1回
子宮頸がん予防ワクチン	小学校6年生～高校1年生の女子	3回

※ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンの標準的な接種は生後2カ月～6カ月、子宮頸がん予防ワクチンの標準的な接種は中学校1年生です。

※原則、保護者が同伴してください。ただし、子宮頸がん予防接種対象者の高校1年生で、保護者が同伴できない場合は、同意書(健康づくり推進課に有り)が必要になります。

●持参する物

母子健康手帳、予診票(市内委託医療機関に有り)

●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。ワクチンの入荷・在庫状況などありますので、予約は早めに行いましょう。各医療機関で接種日時は異なります。

医療機関名	電話番号	ヒブ	小児用肺炎球菌	子宮頸がん予防
いけざわこどもクリニック(野々島)	242-6633	○	○	○
山下胃腸科クリニック(須屋)	345-0600			○
ナカシマセブンクリニック(須屋)	288-0777	○	○	○
成松内科医院(須屋)	345-5151			○
まつおか小児科内科(須屋)	227-6213			○
まつもとこどもクリニック(須屋)	338-8960	○	○	○
大森医院(竹迫)	248-0003	○	○	○
宮川内科医院(栄)	248-2155			○
緒方整形外科医院(幾久富)	248-8181			○ 中学生以上
池田クリニック(幾久富)	248-8600			○
みやの小児科(幾久富)	248-5800	○	○	
千年内科クリニック(幾久富)	273-7227	○	○	○

※上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にお問い合わせください。

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

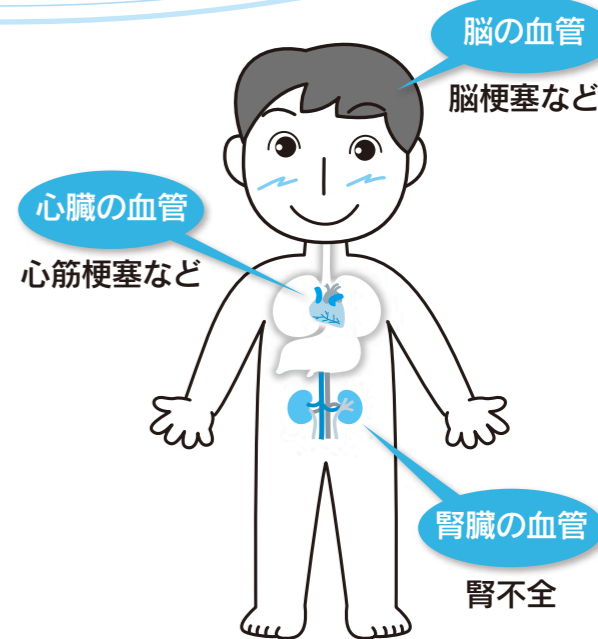
スマイルライフ

～健康・福祉・子育て情報～

「健康のすすめ」のコーナーをリニューアルしました。これまでの健康情報にプラスして、「子育て情報」や「福祉の情報」などを月ごとにお届けします。

予防はできる ～健診がいちばんの道しるべ～

生活習慣病を確認する健診でポイントとなること、それは「動脈硬化」の危険リスクです。動脈硬化を進める要因となるのは、日々の生活習慣が主な原因になる高血圧、高血糖、高コレステロールなどです。これらは、自覚症状はあまりありませんが、年月をかけて着実に動脈硬化を進行させます。血管の壁が傷つき、糖や脂質が傷にたまって動脈が硬くなり、血栓ができたり、血液の通り道が狭くなってしまい、右記の疾患になる可能性が高くなります。これらを予防するために健診を受けて、自身のカラダの状態を確認することが健康づくりの第1歩となります。



健診種類	若人健診	生活習慣病健診	特定健診	後期高齢者健診
対象年齢	25歳～29歳	30歳～39歳	40歳～74歳	75歳以上
対象	加入の社会保険や職場などで健診を受けることができない人		合志市国民健康保険加入の人	社会保険加入の人
実施主体(問い合わせ先)	健康づくり推進課 健康推進班		健康づくり推進課 健康企画班	保険証に記載されている保険者
料金	1,500円		1,500円	加入の保険者に確認してください
問診票の送付	なし	国保加入者のみ郵送	郵送	なし
				対象者のみ郵送

※詳細は、5月下旬頃に発送する案内と問診票を確認してください。その他、受診希望の人はお問い合わせください。

無料クーポン券で健診を受けてみよう (40歳、61歳の合志市国民健康保険加入者)

本年度から、節目の年となる40歳と61歳の人に無料クーポン券を送付します。40歳は特定健診を受診することができる最初の年齢であり、61歳は仕事を退職して社会保険から国民健康保険に加入する人が多い年齢です。この機会にぜひ特定健診を受けましょう。

- 対象 平成25年4月1日現在、国民健康保険加入者で本年度以下のいずれかの年齢になる人

40歳……昭和48年4月1日～昭和49年3月31日生まれ
61歳……昭和27年4月1日～昭和28年3月31日生まれ

- 配布方法 5月下旬頃に郵送、もしくは訪問にて配ります。

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