

こんにちは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443・1631

高齢者肺炎球菌ワクチンの

予防接種はお済みですか

今年度対象の方には、平成31年4月から令和元年5月に個別に通知しています。まだ予防接種が済んでいない方は、体調のよいときに早めに接種しましょう。

※今までに高齢者肺炎球菌ワクチンを接種していない①

① 65歳

昭和29年4月2日

昭和30年4月1日生まれ

② 70歳

昭和24年4月2日

昭和25年4月1日生まれ

③ 75歳

昭和19年4月2日

昭和20年4月1日生まれ

④ 80歳

昭和14年4月2日

昭和15年4月1日生まれ

⑤ 85歳

昭和9年4月2日

昭和10年4月1日生まれ

⑥ 90歳

昭和4年4月2日

昭和5年4月1日生まれ

⑦ 95歳

大正13年4月2日

大正14年4月1日生まれ

⑧ 100歳

大正8年4月2日

大正9年4月1日生まれ

大正8年4月1日以前に生まれの方

⑩ 60歳～64歳で、心臓・腎臓

・呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、この4つのいずれかの身体障害者手帳1級を所持している方（接種日当日）

場市が委託契約している医療機関

費 3300円

（生活保護受給者は無料）

※3月31日（火）

※予防接種を紛失された方は健康増進課までお問い合わせください。

子どもの「食」教室

ワンランクアップ朝ごはん

大人も子どもも、朝ごはんが健康的な毎日の鍵をにぎっています。忙しい朝でも、冷凍食材やカット野菜などを使って、簡単にできるバランス献立を作ってみませんか？

時 3月10日（火）

午前10時～午後1時

場 総合保健福祉センター

内 お話と調理実習（おにぎらずと、簡単主食・主菜・副菜メニュー）

定 14人（先着順）

費 500円

※3月5日（木）

持 エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具

※1歳以上別室保育あり。血液が不足しています！
献血にご協力ください！
時 2月21日（金）
午前10時～11時45分
午後1時～4時

場 総合保健福祉センター

※冬季は献血者が減少します。血液を必要とする患者さんのために、1人でも多くの皆様のご協力をお待ちしています。

※献血カードをお持ちの方は、献血可能日をご確認ください。

精密検査はお済みですか

がんは、早期であれば怖くない病気です。がん検診の結果、精密検査が必要という通知を受けた方は、症状がないから平気などと安易に自己判断はせず、自分の身体の状態を知る意味でも、必ず精密検査を受けましょう。

子宮頸がん検診（個別検診）を受診された方へ

子宮頸がんの個別検診を受診された方は、受診された医療機関に検診結果を聞きにくい必要があります。まだ聞きに行っていない方は、病院の指示に従い、速やかに検診結果を聞きに行きましょう。

胃がん・大腸がん・肺がん

（結核）検診申込を受付中
昨年検診を受けていない方は、問診票が送付されませんので、健康増進課にお申し込みください。（昨年検診を受けた方と令和2年4月1日～令和3年3月31日に40歳になられる方には、4月中に問診

票を送付しますので申し込みをする必要はありません）
※自覚症状がある方、検診部位を他機関で管理されている方は対象になりません。
時 5月～6月上旬

場 40歳以上

（令和3年3月31日時点）

胃がん検診

内 胃腸エックス線検査（バリウム）
費 1000円

大腸がん検診

内 便潜血反応検査
費 300円

肺がん検診・結核健康診断

内 胸部エックス線検査
費 300円

八街市健康プラン

【禁煙の推進と受動喫煙の防止】

喫煙は、確実にあなたの体にダメージを与えます。禁煙は今から始めても遅くはありません。禁煙をする数日後には、食事が美味しく感じられるようになります。匂いもよくわかるようになります。また、朝の目覚めや肌の調子、口臭が改善するなど日常生活の中で変化が感じられ、数カ月後には、咳や痰などの呼吸器症状が改善してきます。数年から数十年後には、心疾患やがんになるリスクも軽減します。

最近では、禁煙外来として保険適用の治療ができるようになりました。

また、自分の意思とは関係なく、他人のタバコの煙を吸ってしまう受動喫煙は、がんや心筋梗塞、脳卒中、呼吸器

疾患だけでなく、うつ病や認知症などの精神疾患のリスクが高まります。さらに、妊娠中の喫煙・受動喫煙は、流産や死産、低体重児になる可能性があり、出生後は乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクも高めます。

看護職合同就職説明会

時 2月14日（金）

場 成田市文化芸術センター

〒千葉県ナースセンター

☎247・6371

地域包括支援センターからのお知らせ

骨盤若返り教室（尿もれ予防教室）を開催

実は多くの人が抱えている尿もれの悩み。効率的です。また、便秘や冷え、女性ホルモンの分泌を促すなど、女性にとって効果があるといわれています。

ぜひ、参加してみませんか。
※立ち座りの介助が必要ない65歳以上の女性

時 2月12日・19日・26日・

3月4日・11日・18日・25日

（水曜日・全7回）

各日午後1時30分～2時30分

場 中央公民館

定 30人（先着順）

費 無料（保険加入する場合は、要保険代）

※飲料水、ヨガマットまたはバスタオル

お申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センター

☎443-1207



子育て親子の交流の場

おやこサロン「ひまわり」
時 月曜～金曜日
午後9時～正午
場 総合保健福祉センター
3階
時 スポーツプラザ
2月5日（水）7日（金）
2月14日（金）19日（水）
2月21日（金）26日（水）
場 午前9時～午後4時
※第1会議室
※30分は、子育て支援サ
ポーターがいます。
※特定の団体のみの使用
はできません。
※事故やケガなどには十
分注意してください。
場 子育て支援課
☎443・1693

記号の見方 時日時 場会場 内内容 対対象 定定員 費費用 申申し込み 締締め切り 持持ち物 問問い合わせ

FAX 444・0815