



保健センターだより

問い合わせ ☎ 27-7555

9月

女性の健康診査のお知らせ

40歳未満の女性の方は、出産・育児などで就業率が低く、なおかつ特定健診のような法律で定められた健診もありません。この機会をぜひご利用ください。

対象者 昭和55年4月1日～平成13年4月1日生まれの女性で神戸町に住民登録がある方

健診日 10月4日(金)7日(月)28日(月)30日(水)

※案内ハガキに記載してある指定日は、自由に変更していただけます。

受付時間 13:00～13:45

場所 保健センター ※託児あり

健診内容 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査(生理中の方は別日に検査します。)健康と栄養に関する話、食改さん協力による健康な食事の試食、医師による内科診察

個人負担金 300円

※平成29、30年度に受診された方、および4月1日現在25歳、30歳、35歳の方には、9月中旬に案内はがきを送付いたします。それ以外の方で受診を希望される方は、保健センターまでお申し込みください。

※妊娠中の方はご遠慮ください。



▲問診・血圧風景



▲採血風景

在宅訪問歯科診療、 在宅口腔ケアのご案内

寝たきりの方の「味わう」、「話す」という生活の質の向上のために、安八郡歯科保健事業連絡協議会では、歯科医師が自宅へ訪問し、診療や口腔ケアに関するアドバイスを行います。

対象者 神戸町に住民登録があり、通院が困難な在宅寝たきりの方

担当歯科医師 安八郡内の歯科医師

申し込み先 保健センター

負担金 健康保険、介護保険適用により自己負担金があります。



愛の献血にご協力を!

日時 9月19日(木)

時間 9:30～12:00
13:30～16:00

場所 役場正面玄関前



対象 16歳～69歳までの方
(ただし65歳～69歳の方は、60歳以上になってから献血経験のある方)
※献血者ご本人の確認を行っています。
身分証明書をお持ちください。

協賛 池田・神戸ライオンズクラブ

海外旅行者及び海外で生活した方

※輸血を解して感染が危惧される疾患(ウイルス感染症等)によるリスクを軽減するため、海外からの帰国日(入国日)当日から4週間以内の方からの輸血は、ご遠慮いただいております



岐阜県健康づくりチャレンジ月間に取り組みましょう!

9月は「運動習慣コース」

<運動習慣コースの内容>

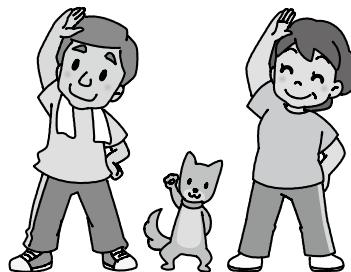
岐阜県では県民の健康づくりの推進を図るために実施している「健康づくりチャレンジ月間」として、9月は「運動習慣コース」を設定します。右記の目標について選択し、1週間のうち5日間取り組むと、1ポイント獲得となります。合計4ポイント貯まると専用応募ハガキで応募ができ、抽選で景品が当たります。8月に食生活コースにチャレンジし、応募した方でも、9月の運動習慣コースにチャレンジできます。

※8月と9月をまたいで合計4ポイントを貯めることはできません。

取り組みの記録シートは保健センターで希望者に配布します。毎日取り組んだ記録を、保健センターにご持参いただくと、ポイントの押印をいたします。20歳以上の町民の方が対象です。

更に、このチャレンジ月間に取り組むと、清流の国ぎふ健康ポイント事業のポイントももらえます。

取り組み項目
①スポーツや入浴などいい汗かけることをプラス10分多くやってみる。
②距離や時間を毎回決めてウォーキングに挑戦しよう。
③エレベーターを使わず、すくんで階段を使用しよう。
④体を動かすイベント(取組)に参加しよう。
⑤ぐっすり睡眠が取れるよう取り組もう。
⑥毎日体重や体脂肪、血圧を測定し、目標の数字に近づけよう。



胃カメラ検診事前受付の終了について

胃カメラ検診を受診するには、事前に保健センターでの受付が必要となります。受付期間を9月13日(金)までとさせていただきますので検診を希望される方は、期限までに保健センターで手続きをお願いします。

流れ

- 保健センターで受付し、自己負担金2,000円を支払い受診票を受け取る。(9月13日まで)
- 医療機関(黒川胃腸科外科クリニックまたは田中医院)を受診し、胃カメラの説明を受け、実施日を決める。
- 胃カメラ実施(12月末まで)

尚、神戸町が実施する胃カメラ検診については、受診間隔を隔年とさせていただきます。町の検診として今年度受診される方は、次回は2年後の実施予定となります。

注:保険診療等で、個人的に胃カメラを受診されることについての制限をするものではありません。



前立腺検診・肝炎ウイルス検診を受けられる方へ

前立腺検診と肝炎ウイルス検診は9月末までが実施期間となります。特定健診と一緒に受けられる予定の方も、9月末までに保健センターで受付を済ませてください。

9月は健康増進普及月間

健康の秘訣は適度な運動とバランスの良い食事です。「薬を飲んでいるから大丈夫」と薬に頼るのではなく、生活習慣を見直して健康で長生きできるよう取り組みましょう。





産後ママゆったり教室を開催しました!

この教室は、生後1ヶ月から3ヶ月のお子さんとママを対象にベビーマッサージや産後ヨガを実施しています。今回は6組が参加されました。

心地よい音楽の中、ベビーマッサージや産後ヨガを行うことで、赤ちゃんもママもゆったり。約2時間、自分の体や気持ちに耳を傾け、頭を空っぽにしてリラックスする時間となりました。最後の交流会ではママ同士話したり、助産師や保健師による育児相談も実施しました。

次回は9月19日(木)に開催します。対象の方には保健センターより案内をお送りします。



▲産後ヨガの様子



▲ベビーマッサージの様子

手作りおやつ教室を開催!

おやつは家庭で作ることで、添加物の心配がなく、甘みもおさえられて歯にもやさしいものになります。

簡単で不足しやすい栄養素を補ったおやつと一緒に楽しく作る教室に参加してみませんか?

実施日 9月12日(木)



受付時間 9:30~9:45

場所 保健センター

対象者 おむね1歳～小学校入学前までの赤ちゃんの保護者(要予約)

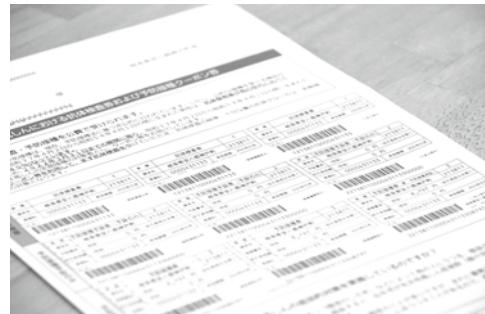
参加費 大人1人200円

持ち物 エプロン・三角巾など・調理室内の履物

申込期限 9月4日(水)まで ※託児あり

風しんの抗体検査および 予防接種はお済みですか?

5月に、風しんの抗体検査および予防接種対象者の方(昭和47年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性)にクーポン券を送付しました。まだ検査及び予防接種がお済みでない方は、令和2年3月31日までに医療機関・事業所健診などで済ませましょう。※抗体検査・予防接種を受けられる全国の医療機関などのリストは、厚生労働省HPに掲載されています。



▲クーポン券 見本

乳幼児の健診・相談について

事業名	対象者	開催日
乳児健診	平成31年4月生	9月18日(水)
	令和元年5月生	
よちよち 10ヶ月児相談	平成30年10月生	9月 3日(火)
	平成30年11月生	10月1日(火)
1歳6か月児健診	平成30年1月・2月生	9月11日(水)
ぶちっこ2歳児相談	平成29年9月生	9月24日(火)
乳幼児健康相談	乳幼児	9月30日(月)

※「神戸町くらしのカレンダー」に、母子保健・予防接種予定表を掲載しています。日程変更がある場合は広報にてお知らせします。

予防接種

事業名	受付時間	開催日
BCG接種	13:15～13:30	9月6日(金)
		10月2日(水)

★要予約になります。事前に保健センターまでご連絡ください。

★母子健康手帳を必ず持参してください。
接種できない場合があります。

母子健康手帳の発行について（お願い）

母子健康手帳の発行には、30分程お時間がかかります。当町保健センターで健診などの保健事業がある時間帯には、お待ちいただく場合があります。

お越しになる前にご連絡をいただくと、スムーズに発行できますのでご協力お願いします。