

保健センターのお知らせ



4月の乳幼児健診・離乳食講習会

問合せ：保健センター ☎ 992-3170・4323

4か月児健診	9か月児健診	1歳8か月児健診	3歳4か月児健診	離乳食講習会(要予約)
受付は13:15から14:00までです。対象の方には個別通知しています。				10:00～11:30
27日(水) (27年12月生)	20日(水) (27年6月生)	6日(水) (26年8月生)	13日(水) (24年12月生)	12日(火) 初期

※9か月児健診では、歯ブラシをプレゼントしています。

※1歳8か月児・3歳4か月児健診では、希望者にフッ素塗布を行います。

平成28年度の高齢者肺炎球菌ワクチン対象者について

■対象者

①平成28年4月2日から平成29年4月1日の間に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の誕生日を迎える方

65歳	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生の方
70歳	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生の方
75歳	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生の方
80歳	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生の方
85歳	昭和 6年4月2日生～昭和 7年4月1日生の方
90歳	大正15年4月2日生～昭和 2年4月1日生の方
95歳	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生の方
100歳	大正 5年4月2日生～大正 6年4月1日生の方

②接種時に満60歳～満65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級を所持している方

※①の対象者にはハガキで通知します。ハガキが届いた年度のみ接種費用の助成が受けられます。

※②の対象者で接種を希望する方は、保健センターへ来所してください。

■費用/3,000円(ただし、生活保護受給者は無料)

■接種場所/指定医療機関での個別接種

■接種回数/1回接種

■接種期間/平成28年4月1日～平成29年3月31日

【注意】 過去に自費で肺炎球菌ワクチンを接種した方は対象外です。5年以上経たないうちに接種をすると初回接種より注射部位の痛み、紅斑、硬結の副反応が強く出現すると報告されているため、接種しないよう注意してください。



ストレス状態に気づくことが「心のケア」の第一歩

労働安全衛生法の一部改正に伴い、職場でもストレスチェック検査が義務付けられたように(従業員50人未満は努力義務)、今「心の健康」が重要視されています。まさに4月は、新入学・就職・転勤などライフイベントが変化する時期です。眠れない、疲れやすい、消化器不調、めまい、アルコール量の増加など心のSOSを見逃さないようにしましょう。心の健康も体の健康と同様に、対応が早いほど回復しやすくなります。

○自分にあつたりリラックス方法を選ぶ(運動・おしゃべり・音楽・動物とのふれあい、森林浴など)。

○1人で悩まず相談をする(保健センターでは月1回「こころの相談(予約制)」を実施しています)。

○受診する(精神科・精神神経科・神経科・心療内科など)。

※周囲にいる人が、いつもと違うことに気づき教えてあげられると良いですね。

広告

