健康だより その239

『第二次健康かわまた21計画　中間評価のご報告』

川俣町では、皆様の健康づくりと健康寿命の延伸に向けて、平成17年より「健康かわまた21計画」を策定し事業を実施しています。

第2次計画は平成27年度から10か年計画で、昨年度中間評価と後期計画を策定しました。

今回の評価を踏まえ、令和6年度の最終目標に向けて誰もが元気にいきいき暮らせるまちづくりを推進していきます。

後期計画でも、重点施策は「心筋梗塞・脳梗塞の発症予防と重症化予防の推進」です。

課題の解決のためには町の取り組みだけでなく、町民の皆様や関連機関の方々と協力し合うことが大切です。

◎健康で自立した生活が続けられるように、
一人ひとりが生活習慣を見直し、改善に向けて取り組んでいきましょう。

町の課題	1. 心疾患が多いこと 2. 年代が高いほど、肥満の割合が多いこと 3. 特定健診の受診率が低いこと
町民の取り組み	1. 健診を受け、その結果をもとに生活習慣を見直しましょう。 2. 生活習慣病について理解し、適切な生活習慣を維持しましょう。
町や関連機関の取り組み	1. 町民の皆さまが受けやすい健診の体制づくりに努めます。 2. 健診結果に基づいた生活習慣等に関するアドバイスを行います。 3. 健康的な生活習慣のための知識の普及や啓発に努めます。

成人風しんワクチン

問 保健福祉課 健康増進係（内線2202）

次のとおり、成人の風しん抗体検査・風しんワクチンの接種等費用の助成をします。

■**対象者**　接種当日、川俣町に住民票がある方で次の①～③に該当する方

①妊娠を希望している女性（接種1か月前と接種後2か月は避妊が必要。）

②現在妊娠中の女性の配偶者

③妊娠を希望している女性の配偶者

※妊娠中の方で風しんの抗体が低く、予防接種が必要と認められた方は、出産後に接種することができます。

※今まで風しんにかかったことが明らかな方は対象になりません。

※風しん抗体検査の結果「抗体がない」と判断された方が予防接種の対象になります。

※助成は対象者一人につき1回限りとなります。

※希望される方は事前に担当窓口にお越しください。その際は保険証（現住所が確認できるもの）、印鑑、母子手帳（お持ちの方）をお持ちください。

高齢者肺炎球菌

問 保健福祉課 健康増進係（内線2202）

今年度対象の方へは個別通知しますので、ご希望の方は体調の良い時に接種してください。

■**対象者**　今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方

※今まで高齢者肺炎球菌の予防接種を受けた方は除く。

■**接種期間**　4月1日㈬～令和3年3月31日㈬

※60～64歳の方で心臓、腎臓、呼吸器に機能に日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方。（医療機関にご相談ください。）

■**自己負担額**　2,400円

■**実施医療機関**

鈴木内科医院、佐藤医院、むとうこどもクリニック、村上医院、あんざい整形外科クリニック、済生会川俣病院、済生会春日診療所、山木屋診療所

※町外の医療機関でも接種できます。事前に医療機関にお問い合わせください。

健康づくり

男性限定健康チェックとナイスミドル体操教室

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

筋力の維持・向上を目的とした男性向けの体操です。健康アップのために是非ご参加ください。

■**日時**　4 月 8 日㈬ 午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分

■**内容**　体脂肪・肺活量・握力の測定、健康相談など

※健康チェックは午前 9 時 30 分～ 10 時まで

※ナイスミドル体操は午前 10 時～ 11 時 30 分まで

■**場所**　保健センター

■**講師**　八子メディカルフィットネスクラブ 健康運動指導士

※次回は 5 月 14 日㈭です。

和気あいあい会のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

主に後期高齢者（75 歳以上）の方を対象として、いつまでも生活に必要な動きがスムーズにできるように簡単な体操を行っています。動きやすい服装でおいで下さい。

■**日程**　4 月 9 日㈭講師　健康運動指導士　吉井雅彦先生
4 月 23 日㈭講師　運動推進員、保健師

■**時間**　午前 10 時～ 11 時 30 分

■**場所**　保健センター

※初めて参加の方には会場で「参加申込書」をご記入いただきます

予防接種のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

今年度、次の予防接種が対象になっている方には個別でご案内します。

①**幼稚園・保育園の年長組相当の方**　麻しん風しん第 2 期

②**小学 4 年生の方**　日本脳炎第 2 期

③**小学 6 年生の方**　二種混合（ジフテリア･破傷風）

※案内が届きましたらなるべく早く、体調の良い時に接種していただきますようにお願いします。

風しんの追加的対策について

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

風しんの感染拡大防止のために、次の方を対象に抗体検査と予防接種を勧めています。

■**対象者**

昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 54 年 4 月 1 日までの間に生まれた男性で今年度は昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 47 年 4 月 1 日生まれの男性へは個別に案内します。

※昨年度対象の、昭和 47 年 4 月 2 日～昭和 54 年 4 月 1 日生まれの方でまだ抗体検査を受けていない方は、すでに郵送されているクーポン券は引き続き使用することができます。

■**実施内容**

まずは、風しんへの抵抗力を確認するため抗体検査を受けます。抗体がないことが分かったら、予防接種を受けます。

抗体検査	抗体あり	風しんへの抵抗力がありますので、今回の対象とはなりません。
	抗体なし	風しんへの抵抗力がありません。予防接種を受けましょう。

［風しんにかかると何が問題なの？］

・職場やお店など人が集まる場所で感染が広がる可能性があります。

・妊娠初期に妊婦さんが感染すると、赤ちゃんが先天性風しん症候群になる可能性があります。

［先天性風しん症候群とは？］

妊娠初期（20 週まで）に風しんに感染すると、赤ちゃんが先天性心疾患、白内障、難聴を持って生まれてくる可能性があります。

［風しんとは？］

感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛び散るしぶき（飛沫）を吸いこんで感染します。小児は発熱や発疹、首や耳の後ろのリンパ節が腫れて数日で治ります。稀に高熱や脳炎で入院することがあります。

大人の場合は高熱、発疹の長期化や関節痛など重症化の可能性があります。

ちびっこカレンダー　4 月

会場は保健センターです。
相談・健診の際は " 母子健康手帳 " をお忘れなく！

	日・曜	事業名	受付時間	対象（乳幼児）	内　容
4 月	13 ㈪	遊びの教室と すくすく育児相談	9：30 ～ 11：30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
	17 ㈮	3 歳 6 か月児健診	13：15 ～ 14：00	28 年 9 月～ 12 月生	身体測定・内科健診・歯科健診・聴力検査・保健指導・ブックフレンズ等
	22 ㈬	1 歳 6 か月児健診	13：15 ～ 14：00	30 年 9 月～ 10 月生	身体測定･内科健診･歯科健診･歯みがき指導･フッ化物塗布・栄養指導・保健指導など