

ほけんだより

ほけんだよりでは、皆様の健康を応援するため、予防接種などの情報を毎月お届けしていきます。
【問い合わせ】健康づくり推進室 TEL93310777



〓新小学1年生、現中学1年生、現高校3年生の年齢相当の方へ〓
MR(麻しん風しん)予防接種の接種期間があとわずかです

平成23年度のMR予防接種対象の方が接種できる期間があと1年半となりました。

MR予防接種は、麻しん風しんワクチンが混合されたもので、現在麻しん風しんワクチンの2回接種が導入されています。(乳幼児期に麻しん1回、風しん1回接種された方も対象です)

今回MRワクチンを1回接種することにより、時間の経過とともに落ちてきた免疫に刺激を与え、免疫をより強いものにします。

大人になって麻疹、風疹にかかるのと重症になるので、男女ともに必要な予防接種です。予防接種の効果・副反応を理解したうえで、定期予防接種として接種できる接種期間内で接種しましょう。

◆町内接種医療機関
※接種時間等、詳細は医療機関にお問い合わせください。

いりえ小児科医院、うみ小児科医院、おかべ小児科クリニック、岡部病院、神武医院、山崎産婦人科小児科医院



接種期間	平成24年3月31日まで (平成23年4月1日以降)	※期間を過ぎると接種費用は本人負担です。 1回接種された方は接種の必要はありません。
対象者	平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方(今年新小学1年生)	
	平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの方(中学1年生)	
	平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの方(高校3年生の年齢相当)	

〓子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン接種事業のお知らせ〓

子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンは、任意の予防接種に位置付けられており、接種を希望された方のみ接種する予防接種です。
公費負担で接種できる期間があとわずかです。

下記対象者が接種を希望される方は、お子さんの体調の良い時に予防接種の効果・副反応について理解したうえで、接種しましょう。

●接種期間 3月31日まで
●持参するもの 母子健康手帳
●町内接種医療機関
※接種時間等、詳細は医療機関にお問い合わせください。

《子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン》
いりえ小児科医院、うみ小児科医院、おかべ小児科クリニック、岡部病院、神武医院、山崎産婦人科小児科医院

《子宮頸がん予防ワクチンのみ》
おがわクリニック、中西内科クリニック
※町外の医療機関で接種希望の場合は、かかりつけ医または健康づくり推進室へお問い合わせください。

予防接種の種類	接種対象者
子宮頸がん予防ワクチン	「中学1年生から高校1年生」及び「高校2年生で9月30日までに1回目接種した方」 1回目接種したワクチンを引き続き接種することになります。 ※1回目と違うワクチンを接種すると、2回目からは公費負担の対象となります。
ヒブワクチン	生後2か月から5歳未満(5歳の誕生日の前々日までの接種) ※接種開始年齢で接種回数が異なります。
小児用肺炎球菌ワクチン	

※子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンを接種の際は、接種間隔を守って接種してください。
※接種の際は、原則保護者同伴です。保護者が同伴できない場合は、健康づくり推進室へお問い合わせください。
※健康被害等が発生した場合は、医薬品副作用被害救済制度の対象となります。

3月8日は世界腎臓デーです

毎年3月第2木曜日を「世界腎臓デー」とし、世界6大陸100か国以上の国で、腎臓病の早期発見、早期治療の重要性を呼びかけています。

●8人に1人が慢性腎臓病!?

透析にいたる病気はいくつもありますが、病名に限らず、腎臓の動きが慢性的に弱っている状態を「慢性腎臓病(CKD)」といいます。2010年、日本で透析を受けている人の数は29万7126人。400人に1人が透析を受けていることとなります。その予備軍ともいえる慢性腎臓病の人は1330万人といわれています。これは、成人8人に1人にあたる数ですが、その多くが自分が慢性腎臓病であることを知りません。なぜなら、初期の慢性腎臓病は自覚症状がないのが特徴だからです。

慢性腎臓病かどうかは、尿検査と血液検査でわかります。

慢性腎臓病(CKD)の定義

- ①たんばく尿など腎障害を示す所見
- ②腎機能低下(糸球体ろ過量:GFR 60ml/分/1.73m²未満)

①、②どちらか、または両方が3か月以上続いている。

保育園や小・中学生時での学校検尿、妊婦健診や健康診断などの尿検査で尿にたんばくがでていと指摘を受けたことはありませんか?
早期に発見、生活習慣病の予防や治療をすることで、進行を抑えることができるといわれています。※40歳を過ぎたら、加入している医療保険者(国民健康保険、社会保険等)が実施する「特定健診」を受診しましょう。

〓30歳代の方へ!健康診査のご案内〓

●まだ若いから健康診査は受けなくても良い?

そんなことはありません。早い時期から健康診査を受けることで、自分の体の異常に早く気付くことができます。ほとんどの場合、病気がかなり進行しなければ自覚症状はありません。健康診査を受けることで、自覚症状が出る前に体のサインに気づくことができ、病気の発症や重症化を予防する対策を取ることができます。

●こんな方は特に健康診査で体をチェックすることが大切です

□血縁家族に生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症、脳卒中、肥満など)がある
□妊婦中に血圧・尿検査に異常があった(「広報うみ」1月号8ページで妊婦健診データからリスクを判定できます)
□過去に健康診査で異常があった

●妊娠を考えている方へ

お母さんに高血圧や糖尿病があると、早産になったり低出生体重児で生まれたりすることがあります。健康診査でこれらの病気を発見した場合には、受診して病気をコントロールすることで早産などのリスクを減らすことができます。

詳細・お申し込みは広報うみ3月号折込の「宇美町年間保健事業予定表」で!

いつまでも自分の足で歩きたい…を応援します!!

高齢者が寝たきりになる主な原因として脳血管疾患や転倒による骨折などが挙げられます。これらの予防には、有酸素性運動や筋力の維持・向上のための運動が効果的です。

うみハビネス・トレーニングルームでは、皆さまの体調や体力に応じて、健康運動指導士が個別に具体的な方法をご紹介します。はじめての方でも、安心してご利用ください。

●ニコニコペースの有酸素性運動

高血圧症、糖尿病などの生活習慣病予防や介護予防には、固定式自転車をごく、歩くなど有酸素性運動が基本です。中でも、脈拍数を目安にしたり、ややきついと感じる程度の「ニコニコペース」が安全で効果的です。

●ストレッチ体操でしなやかな身体に

有酸素性運動の前後にストレッチ体操を行うと、けがの予防や疲労軽減につながります。ストレッチ体操を覚えて、仕事や家事で疲れたときなど、日常的に行ないきましょう。

●筋力トレーニングで腰痛・膝痛予防

転倒予防はもちろんです、腰痛や膝痛などの予防・軽減にも、筋力トレーニングが有効です。8種類ある筋トレ機器以外にも、自宅でできる簡単な効果的な方法をご紹介します。

●はじめて利用される方

運動しやすい服装、タオル、室内用靴、水分をご準備下さい。下記の利用時間内であれば、いつでもご利用頂けます。なお、治療中の疾患などがある方は、利用に際して注意すること等を事前に主治医に確認してください。

うみハビネス・トレーニングルーム利用案内

◆利用時間	火～土曜日 10時～21時 日曜日 10時～17時	◆利用対象	15歳以上 ※中学3年生は保護者同伴
◆休室日	月曜日、祝日、お盆(8月13日～16日) 年末年始(12月28日～1月4日)	◆利用料金	1回の利用は2時間 町内在住、在学、在勤の方 350円 ※お得な回数券(12枚3,500円)もあります。
◆託児	無料(要予約) ※町内の方のみ 生後4ヶ月～未就学児まで	◆ラストタイム券	100円 { 火～土曜日 20時～21時 日曜日 16時～17時