

# すこやか information 夏の特集版

■問合せ／

健康課(すこやかセンター内)  
☎24-8181



## 本市に避難している皆さんへ

原発避難者特例法による「避難住民届」をして避難者名簿にその内容が記載されている人は、法律に基づく定期の予防接種と乳幼児健診を本市において無料で受けることができます。希望する場合は健康課までお問い合わせください。

## ◆◆こどもの健康診査・健康教室

問合せ／内線201・205・208・209

乳幼児健康診査は、以下の該当日にお越しください。該当日に受診できない場合は、健康課にご連絡ください。

- ◆会場／すこやかセンター（4か月児健康診査を除く）
- ◆持ち物／母子健康手帳・健診票など「すこやかkids」参照
- ◆その他／3歳児健診は健診票や検査容器などを事前に送付します。

### 4か月児健康診査(個別健診)

健診を受けられる期間は、満4か月になった日から満5か月になる日の前日までです。市指定医療機関(小児科)に早めに予約してください。

<例> 8月1日生は12月1日～12月31日が受診期間になります。

\*期間が過ぎてしまう場合は、必ず健康課に連絡してください。



### 乳幼児健康手帳

#### 「すこやかKids」について

4か月児健康診査、7か月児健康教室、1歳8か月児健康診査の健診票がつづられています。

各健康診査や予防接種等の内容や持ち物を詳しく記載されていますので、必ずお読みください。お持ちでない人は、健康課にお問い合わせください。

## 7か月児健康教室

受付時間 9時～9時30分	
期 日	該当児
8月6日(木)	H26.12.25 ～H27.1.9生
8月27日(木)	H27.1.10 ～1.25生
9月3日(木)	H27.1.26 ～2.10生
9月17日(木)	H27.2.11 ～2.26生
10月8日(木)	H27.2.27 ～3.13生
10月29日(木)	H27.3.14 ～4.1生
11月12日(木)	H27.4.2 ～4.18生
11月26日(木)	H27.4.19 ～5.5生

\*約1時間30分かかります。



## 1歳8か月児健康診査

受付時間 12時50分～13時20分	
期 日	該当児
8月18日(火)	H25.11.24 ～12.5生
8月19日(水)	H25.12.6 ～12.20生
9月15日(火)	H25.12.21 ～H26.1.1生
9月16日(水)	H26.1.2 ～1.14生
9月29日(火)	H26.1.15 ～1.26生
10月20日(火)	H26.1.27 ～2.4生
10月21日(水)	H26.2.5 ～2.17生
11月17日(火)	H26.2.18 ～3.1生
11月18日(水)	H26.3.2 ～3.10生
11月25日(水)	H26.3.11 ～3.20生

## 3歳児健康診査 (3歳6か月頃)

受付時間 12時50分～13時20分	
期 日	該当児
8月4日(火)	H24.1.31 ～2.14生
8月5日(水)	H24.2.15 ～2.27生
9月1日(火)	H24.2.28 ～3.14生
9月2日(水)	H24.3.15 ～3.31生
10月6日(火)	H24.4.1 ～4.11生
10月7日(水)	H24.4.12 ～5.1生
11月10日(火)	H24.5.2 ～5.15生
11月11日(水)	H24.5.16 ～5.31生

- \* 1歳8か月児健診・3歳児健診は約2時間かかります。
- \* 健診当日、希望者にフッ素塗布をします(自己負担300円)。
- \* 健診前は必ず歯を磨いてきてください。
- \* 3歳児健診は歯ブラシをお持ちください。仕上げ磨きの実技で使用します。

◆◆パパママ教室<申込制>

会場／すこやかセンター

	2コース	3コース	内 容
1回目	8月28日 (金)	11月27日 (金)	『妊娠・出産ってどんな感じ?』 ・プレババ妊婦疑似体験 ・妊娠経過やお産について
2回目	9月4日 (金)	12月4日 (金)	『育児ってどんな感じ?』 ・新生児期の赤ちゃんについて ・人形を使ったお世話体験

- ◆対 象／妊娠15週以降の妊婦とその夫
- ◆受付時間／13時～13時15分  
(16時終了予定)
- ◆定 員／12組
- ◆持 ち 物／母子健康手帳・母子健康手帳副読本  
筆記用具・飲み物(必要時)
- ◆そ の 他／なるべく2回続けて参加してください。

◆◆のびのび子育て相談<ベビー>

期 日	8月20日(木)	受付時間 9時～9時45分
	10月22日(木)	

- ◆対 象／1歳2か月頃までのお子さんと妊産婦
- ◆持ち物／母子健康手帳、  
のびのび子育て相談カード(持っている人)
- ◆内 容／  
○身体計測  
○保健師・助産師・栄養士・保育士による相談  
○講話 10時頃～栄養士による離乳食初期の進め方

◎会場内は混みます。小さな赤ちゃんもいますので、  
お子さんから目を離さないようにしてください。

◆◆のびのび子育て相談<キッズ>

期 日	9月10日(木)	受付時間 9時～9時45分
	11月19日(木)	

- ◆対 象／1歳3か月から3歳頃までのお子さん
- ◆持ち物／母子健康手帳、  
のびのび子育て相談カード(持っている人)
- ◆内 容／  
○身体計測  
○保健師・栄養士・歯科衛生士・保育士・心理士による相談  
○講話 10時頃～歯科衛生士による講話  
(ブラッシング指導あり)

◆◆高齢者の予防接種

問合せ／内線204

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の一部を公費負担します。

- ◆期 間 平成28年3月31日(木)まで
- ◆自己負担額 4,000円 ※公費負担を受けられるのは1人1回限りです。
- ◆対 象 ①次の年齢(生年月日)に該当する市民でハガキが送付された人  
(すでに本市のワクチン接種事業で接種を受けた人にはハガキを送付しません。  
また、過去に自費で接種を受けた人は公費負担を受けることはできません。)



対象者	生年月日
65歳になる人	昭和25年4月2日生 ～ 昭和26年4月1日生
70歳になる人	昭和20年4月2日生 ～ 昭和21年4月1日生
75歳になる人	昭和15年4月2日生 ～ 昭和16年4月1日生
80歳になる人	昭和10年4月2日生 ～ 昭和11年4月1日生
85歳になる人	昭和5年4月2日生 ～ 昭和6年4月1日生
90歳になる人	大正14年4月2日生 ～ 大正15年4月1日生
95歳になる人	大正9年4月2日生 ～ 大正10年4月1日生
100歳になる人	大正4年4月2日生 ～ 大正5年4月1日生

②満60歳以上満65歳未満の人で、厚生労働省が定める心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能、  
またはヒト免疫不全ウイルスによる障がいがある人

※今年度対象年齢の人には、ハガキを送付しました。接種を希望する人はハガキに記載している医療機関で  
接種を受けてください。

※生活保護を受給している人は、接種の際、社会福祉課発行の「受給者証明書」を医療機関に提出して  
ください。無料になります。

**現在、各種健診実施・受付中です。お申込みはお早めに！**

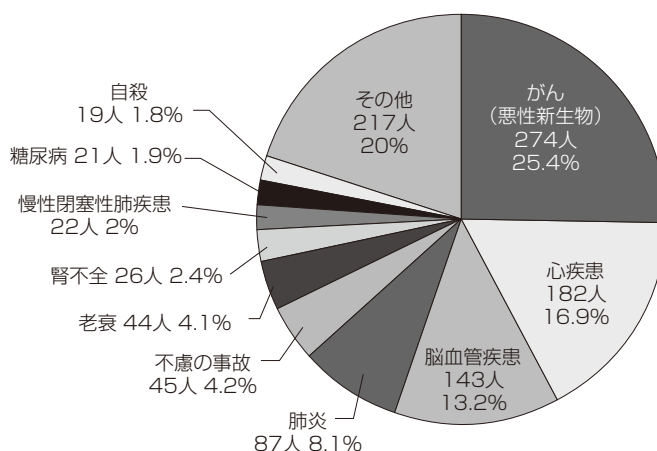
平成24年の本市死亡者総数に対する割合は、がん(悪性新生物)、心疾患、脳血管疾患を合わせると、55.5%を占めています。

また、腎不全と糖尿病の死亡者数も、この20年間で大幅に増えています。

特定健診やがん検診は、このような病気を早期発見するための健診です。

「忙しいから」「自分だけは大丈夫」と思わずに、年に1回必ず健康診査を受けましょう。

米沢市の死因別死亡数(%)



(平成24年山形県保健福祉統計年報より)

**健診の申込み方法**

本市の健診の受け方は下記の3通りです。受け方によって申込み方法が異なります。健診の受け方や実施医療機関は、4月15日号広報折込みの「健診ガイドブック(平成27年度保存版)」をご覧ください。

受診方法	受診場所	特長	申込先	申込方法
集団健診	米沢検診センター	概ね地区別に、特定健診とがん検診を受けられる	・18～39歳の人 ・満75歳以上の人 ・40～74歳の国民健康保険被保険者 → 健康課 ☎24-8181	健診ガイドブック巻末ハガキ(※)もしくは電話
			・40～74歳の社会保険等の被保険者本人 ・家族 → 米沢検診センター ☎21-8811	電話
鷹山ドック	三友堂病院・舟山病院 米沢検診センター 米沢市立病院	オプション検査が充実	希望の実施機関	電話
個別健診	個別健診実施医療機関	主治医で健診を受けられる	希望の医療機関	電話

(※) 集団健診で健診ガイドブック巻末ハガキを使用できるのは、18～39歳の人、満75歳以上の人です。

**集団健診を受けた皆さんに、とてもお得な情報です！**

今年度から、本市の集団健診を受けた人に健診結果説明会を開催します。当日は保健師と栄養士の講話があり「今、自分の血管がどのくらいダメージを受けているか」「皆さんにとっての理想の食事」などをお話しします。また各地区の食生活改善推進員(ヘルスメイト)が参加する説明会では、「1日に必要な野菜の量」や「1日70gの野菜」について実際にお見せしますので、ぜひご参加ください。

- ◆健診結果説明会の日程は健診当日にお渡します。
- ◆すこやかセンター健康相談室では、随時、健診結果について詳しくご説明しますので、お気軽にお越しください。

