

カラダによい食事とエクササイズ

『ヘルスサポート21』養成講習会

2月4日松尾IT保健福祉センターで、保健推進員によるヘルスサポート21事業が行われました。ヘルスサポートとは『自分の身体や生活スタイルを見直し健康づくりを実践して達成させる人』をいいます。

前日の雪で交通事情の悪い中、参加者20人全員が揃うという熱心さ。メタボ予防の勉強では腹囲の測定、肥満度チェックを行いました。調理実習では栄養満点

低カロリーでおいしい4品を作り完食。食事バランスガイドの活用、低塩分など食習慣の見直しをしました。午後は日常生活で気軽にできる運動など気持ちよい汗をかき、心と身体のストレスもすっきり！修了者の皆さんは毎日の運動、体重を減らすなどの目標を掲げ、中には地域の子供たちの見守りを兼ねて登下校時に散歩を始めるという方もいました。



妊婦健診の助成が増えました

平成20年4月1日から、母子健康手帳別冊1にある「医療機関委託妊婦一般健康診査（妊婦健診）の受診票」が2回分から5回分に増えました。健診の費用を市が助成することにより、妊婦さんの経済的負担を軽減します。（自由診療との差額は、妊婦さんの自己負担となります）

平成20年3月31日までに母子

健康手帳を受け取った方には、増えた3回分の受診票を送付します。

健診は、おなかの赤ちゃんの成長や、お母さんの妊娠経過が順調かどうかを診るために行います。自覚症状がなくても、トランプルが隠れていることもあり、また、妊娠中に健診を受けて

また、妊娠中に健診を受けて

いないと、急変時にすぐ診てもらうことが難しくなったり、分娩先を探すのに時間がかかったりして、危険なことがあります。受診票を利用して、定期的に妊婦健診を受けましょう。

問合せ
健康支援課 母子保健係
☎0479(80)8384

麻しん風しん混合予防接種

中学1年生と高校3年生に追加実施

近年の麻しん流行を受け、4月1日から予防接種法施行規則が一部改正されました。

平成20年4月から5年間、中学1年生と高校3年生相当の方は、3期・4期の定期予防接種の対象となり、無料で接種できます。（平成20年3月1日現在で、今年度の対象となる高校3年生相当の方には、個別通知を送付しました。3月以降に転入された方は、ご連絡ください。）

現在は、麻しんと風しんの混合ワクチンを接種しています。麻しんまたは風しんにかかったことがある方も、麻しん風しん混合ワクチンを接種して差し支えありません。

麻しんは、春から夏にかけて流行しますので、なるべく早く接種を受け、感染を防ぎましょう。

●平成20年度接種対象

4期	3期	対象者	接種方法
高校3年生相当(平成2年4月2日〜平成3年4月1日生まれ)	中学1年生相当(平成7年4月2日〜平成8年4月1日生まれ)		対象者に個別通知(医療機関にて各自で接種する)
			学校を通して予防票等を配布(学校で集団接種する)

問合せ 健康支援課 保健予防係

☎0479(80)8383