# 保健相談センターだより

保健相談センター
申 問 ☎235・7880

成人の検診、乳幼児の健診と相談、予防接種等の日程は保存版「平成21年度えびな健康だより（カラー印刷の冊子）」に記載されています。

## 新型インフルエンザワクチンについて

**▽接種対象者・スケジュール**

当面、確保できるワクチンの総量が限られていることから、接種対象者を定め、優先的に実施することとされています。

神奈川県における現時点のスケジュールは**左表**のとおりです。

＊ワクチンの出荷状況でスケジュールは変更されます。変更につきましてはホームページ等で随時お知らせします。

基礎疾患の詳細等については、県ホームページ（HP http://www.pref.kanagawa.jp/）の「新型インフルエンザに関する神奈川県危機管理対策本部からのお知らせ」をご覧ください。

優先接種対象者

| 対象者 | スケジュール（12月28日現在） | 接種回数 | 備考 |
|---|---|---|---|
| 基礎疾患を有する者（最優先） | 11月5日～ | 原則1回 ＊1 | 基礎疾患については、かかりつけ医にご相談ください |
| 妊婦 | 11月16日～ | 1回 | |
| 基礎疾患を有する者（その他） | 12月7日～ | 原則1回 ＊1 | 基礎疾患については、かかりつけ医にご相談ください |
| 小児（1歳～小学校3年生） | 12月7日～ | 2回 | |
| 1歳未満の小児の保護者等 | 12月21日～ | 1回 | 身体上の理由により予防接種が受けられない者の保護者等を含みます |
| 小学校高学年に相当する年齢 | 12月21日～ | 2回 | |
| 中学3年生、高校3年生 | 12月21日～ | 1回 | |
| 中学生に相当する年齢　＊2 | 1月8日～ | 1回 | ＊3 |
| 高校生に相当する年齢の者　＊2 | 1月8日～ | 1回 | |
| 高齢者（65歳以上） | 1月後半 | 1回 | |

＊1　原則1回接種ですが、病気の状態により主治医の判断で2回接種の事もあります
＊2　中学生・高校生に相当する年齢とは
高校3年生から高校1年生に相当する年齢　平成3年4月2日～平成6年4月1日生まれの者
中学3年生から中学1年生に相当する年齢　平成6年4月2日～平成9年4月1日生まれの者
＊3　第1回目の接種時点で13歳未満の者を除く

**▽接種費用の免除**

優先対象者で次の方は接種料金が免除になります。該当者であることが確認できるものを窓口で提示してください。

☆生活保護世帯の方　生活保護受給者証

☆市民税非課税世帯の方　平成21年度課税証明書　※本人の証明書が必要です（課税証明書は市役所市民税課で発行。1通300円）。

市民税非課税世帯とは、世帯構成員の全員に平成21年度市民税が課税されていない世帯のことです。

海老名市・座間市・綾瀬市・厚木市の一部の医療機関では費用免除になりますが、4市以外での接種等の場合、申請により費用をお返しすることもあります。詳しくは保健相談センターにお問い合わせください。

**▽ワクチンの有効性・副反応について**

新型インフルエンザワクチンの接種には重症化防止効果が期待されています。しかしながら、ワクチンの接種によって引き起こされる症状（副反応）が出る場合があり、まれに重篤なものがあります。

**▽健康被害救済措置について**

12月4日から、新型インフルエンザワクチン接種により、何らかの健康被害が生じた場合に、治療にかかった医療費などを給付できる「健康被害救済制度」が始まっています。この制度を利用できるのは、新型インフルエンザワクチンを接種したことにより、入院を必要とする程度の医療を受けた場合や、一定程度の障害が残った場合、亡くなられた場合になります。

健康被害救済制度に関する相談は、次の相談窓口で受け付けています。

○健康被害救済制度の相談窓口…☎03・3501・9060（受付＝平日10時～18時）

**▽新型インフルエンザ相談窓口**

○県厚木保健福祉事務所…☎224・1111（開設時間＝8時30分～17時）

○厚生労働省　新型インフルエンザ電話相談窓口…☎03・3501・9031（開設時間＝10時～18時）

○健康に関する相談窓口

市保健相談センター…☎235・7880（開設時間＝8時30分～17時15分）。

## こども喫煙防止講演会

子どもたちをたばこの煙から守るために～今、わたしたちにできること～

▽日時　2月6日㈯13時15分～16時

▽会場　保健相談センター

▽内容　シンポジウム「学校での受動喫煙防止の取り組み」（東柏ケ谷小学校養護教諭）、「3歳6か月児の尿中ニコチン検査結果からわかったこと」（市健康づくり課保健師）、「喫煙者が考えていること～元喫煙者の立場から～」（卒煙者）、講演（講師＝医療法人社団碧水会長谷川病院医師・原田久氏）

▽対象　こどもの受動喫煙防止に関心のある方

▽定員　100人　※託児あり（2歳以上要予約）

▽参加費　無料

▽主催　市こども喫煙防止活動ネットワーク。

申 問 電話で保健相談センターまたは、厚木保健福祉事務所保健福祉課（☎224・1111、内線3266）へ。

## パパは力持ち！一緒に遊んでいい汗流そう

日ごろ、忙しくて運動不足になりがちなお父さん。親子で簡単にできる楽しい運動を行ってみませんか。

▽日時　2月27日㈯、3月13日㈯10時～11時30分　※どちらか1回の参加でも構いません

▽会場　保健相談センター

▽対象　市内在住の2歳から就学前の幼児とその父親

▽定員　30人（申込制）

▽参加費　無料

▽持ち物等　タオル、飲み物、室内履き（あれば親子共）、動きやすい服装。

## 集団がん検診日程追加のお知らせ

▽子宮頸がん検診　1月29日㈮、3月1日㈪

▽乳がん（マンモグラフィ検診）　2月19日㈮、3月1日㈪

＊全日程午前、午後

▽対象　子宮頸がん検診＝30歳以上の女性　乳がん検診＝40歳以上で前年度未受診の女性（年齢は年度末時点）。

申 問 電話・ファクスまたは直接、保健相談センターへ。インターネットでも申し込みできます。

## 糖尿病を予防しましょう

糖尿病は年々患者数が増えています。進行すると合併症を引き起こすため、早目の予防対策が大切です。

糖尿病とは、インスリンというホルモンが不足したり働きが弱くなったりするために、慢性的に血液中の血糖値が高くなる病気です。

糖尿病にはいくつかの種類があります。その中でも多いのが、インスリンの働きが悪くなって起こるタイプです。このタイプは食生活や運動などの生活習慣が関係している場合が多いことがわかっています

糖尿病の初期には自覚症状がなく進行していくこともあります。「このごろ太ってきた」「食べても食べてもやせる」「とてものどが渇く」「尿の回数が増えて、量も多い」などの症状は、糖尿病のリスクが高いと言えますので、医療機関を受診しましょう。

糖尿病予防の最大のポイントは、適正な食生活と運動で肥満を防ぐことです。

保健相談センターでは、糖尿病予防、悪化予防のための相談をお受けしています。ぜひご利用ください。

糖尿病の方やその家族の方の会がありますので、ご紹介します。

## 「うさぎ会」会員募集！

（糖尿病の本人・家族の集まる会です）

▽内容　ウオーキング、体操、食事づくり、学習会など。情報交換をして健康増進や糖尿病の悪化防止、親睦を図っています

▽日時　毎月1回程度

▽会場　保健相談センターほか

▽会費　1000円（調理実習費など含む）。

申 問 同センターへ。

## EBINA「へるすすくーる」参加者募集

**快足！フットセラピー**

▽日時　2月20日㈯10時～12時

▽内容　シューフィッターから学ぶ足、足圧測定、正しいフットケア

▽対象　関心のある方

▽定員　先着30人（託児あり）

**これならできる！らくらく運動教室～私もできるアンチエイジング～**

▽日時　2月20日㈯13時30分から15時30分

▽内容　体力年齢測定、筋肉トレーニング、タオルを使ってストレッチング

▽定員　先着30人

＊会場は両教室とも保健相談センター。持ち物など詳細はお問い合わせを。

申 問 同センターへ。

### 健康相談のお知らせ

生活習慣病に関することや、健康管理・食事について保健師、栄養士が相談をお受けします。

| 名称 | 内容 | 受付時間 | 曜日 | 22年1月 | 2月 | 3月 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 骨密度測定 | 骨密度測定（有料500円）骨粗しょう症予防のおはなし | 午前9：15～10：45（予約制）会場　保健相談センター | 金 | 15日 | 12日 | 12日 |
| | | 午後1：30～3：00（予約不要）会場　市役所エントランス付近 | 金 | 29日 | | |
| 健康・栄養相談 | 健康全般に関する相談、食生活に関する相談、血圧、体脂肪測定、尿検査等 | 午前10：00～11：00（予約不要）会場　保健相談センター | 水 | 20日 | 17日 | 17日 |
| 運動、膝・腰痛の相談 | 運動全般に関する相談膝・腰痛のある方の運動指導、骨密度測定（有料500円） | 午前9：30～11：00（予約制）会場　保健相談センター | 火 | | 9日 | |
| 禁煙相談 | 禁煙に関する相談および支援※一部自己負担あり | 随時 | 禁煙を希望する方に対して個別で支援を行います。詳しくはお問い合わせください | | | |

▷持ち物　健康手帳（お持ちの方）、健康診断の結果（お持ちの方）
▷骨密度測定は素足での測定になります

## マナーを守ろう！愛犬のふんは自宅に持ち帰りましょう

犬・猫に関する苦情やトラブルが増えています。飼い主の方は放し飼いにしない・えさを放置しない・排泄のしつけ等の飼育の責任をしっかりと持ちましょう