

保健 センター だより

4月の 予定



八百津町保健センター
TEL43-2111 (内線2561・2562)

乳幼児健診	とき	対象	受付時間
4ヶ月児健診	2日 (火)	H30年11月 ～12月生	13:00～ 13:05
10ヶ月健診& ばくばく歯磨き教室	2日 (火)	H30年5月 ～6月生	11:20～ 11:25

歯科健診	とき	対象	受付時間
2歳児 歯科健診	18日 (木)	H29年2月～ 3月生	13:00～ 13:05

☆対象の方には、個別にお知らせします。ご確認ください。

風しんの追加的対策について

風しんの予防接種は昭和52年からが始まっていますが、男女ともに2回の予防接種が実施されたのは平成20年になってからでした。制度のはざままで現在39歳から56歳(昭和37年4月2日生～昭和54年4月1日生)の男性に風しんに対する抵抗力の低い方が多いことから、最近になって風しんの流行が目立っています。

そのため国は2019年度～2021年度の3年間「緊急風しん抗体検査事業」を行い、39歳から56歳の抗体保有率を上昇させる計画を立てました。ポイントは2つです。

①無料抗体検査

②抵抗力のない方に無料予防接種

対象者が多いことから初年度(平成31年度＝2019年度)は

39歳～46歳(昭和47年4月2日生～昭和54年4月1日生)の男性へ個別通知

を実施します。詳細は決まり次第広報いたしますので、今後のお知らせ等にご注意ください。

母子手帳交付

- とき 毎週水曜日 9:00～
- ところ 保健センター
- 持ち物 妊娠届出書
マイナンバーカード
(またはマイナンバー通知書+身分証)



アフタービクス

- とき 17日(水) 14:00～15:00
- ところ 保健センター
- 対象 出産後6ヶ月以内の産婦さん
- 持ち物 母子手帳、赤ちゃんのお世話に必要なもの
運動のできる服装・くつ、タオル、飲み物
- その他 12日(金)までに電話でご予約ください。



健康相談

- とき 毎週水曜日 10:00～11:00
- ところ 保健センター
- 対象 八百津町にお住まいの方
- ☆健康に関するご相談に、保健師・管理栄養士がお答えします！お気軽にお越しください。



アルコールセミナー

- とき 5日(金) 19:30～21:00
- ところ 保健センター (予約不要)

各務原病院の天野宏一先生からお酒に関する最新情報をお伝えします。どなたでもお気軽にご参加ください。

☆栄養士☆のりこさんの

栄養のおはなし

～キムチ～



キムチに含まれる植物性の乳酸菌は、ヨーグルトなどの動物性乳酸菌より酸や温度変化に強く、生きて腸まで届くため、腸内環境を整える効果があります。また、キムチの材料に使われる唐辛子には脂肪燃焼を助けるカプサイシンが含まれ、ニンニクには血小板の凝集反応を抑えて血栓を作りにくくする作用があります。

高血圧の改善、コレステロールの減少、血行促進、肥満予防、免疫力の向上と多くの健康効果が期待できるキムチを毎日の食事に取り入れてみましょう。