

予防接種は お済みですか？

MR(麻しん・風しん)第1期・第2期と DT(ジフテリア・破傷風)第2期のご案内

対象者は県内の協力医療機関で受けましょう。
※予診票を持っていない人は各保健センターへお問い合わせください。

MR第1期 公費負担の対象年齢は1歳以上2歳未満

MR第2期 平成30年度の対象者は、平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ(保育園や幼稚園などの年長児に相当する年齢)の人で、公費負担の接種期間は来年3月31日(日)まで

DT第2期 公費負担の対象年齢は11歳以上13歳未満

- 麻しん**…はしかとも呼ばれ、肺炎・中耳炎を合併しやすく、患者1,000人に1人の割合で脳炎が発症するといわれています。
- 風しん**…発疹・熱が主症状で妊娠早期にかかる場合、おなかの中の赤ちゃんに、心臓の病気や、目や耳の障がいが生じることがある病気です。
- ジフテリア**…喉の奥に、偽膜と呼ばれる膜ができ、窒息することもあります。
- 破傷風**…土の中にいる菌が傷口から体の中に入ることで感染します。菌の出す毒素により、けいれんを起こすことがあります。

出前健康教室・健康相談

元気づくり教室の活用を！

近所の仲間をつくったグループや老人会、PTAの活動など、団体からの依頼により、保健師・栄養士・歯科衛生士などが地域の会場に出向きます。

健康講話や体操、健康相談を行う「元気づくり教室」をご活用ください。

回数 1団体につき、年間2回程度

とき 月～水曜日・金曜日の9時～17時

内容 健康に関すること(骨の健康、生活習慣病予防についてなど)

費用 無料

申し込み 開催予定日の1カ月前までに各保健センターへ

募集! 女性の健康アップ教室

骨量は20～30歳代をピークに、その後加齢に伴い減少します。教室では、毎日の食事に上手にカルシウムを取り入れる工夫や、忙しい毎日の「スキマ時間」でできる運動を紹介します。日頃から骨にカルシウムを蓄え、さらに骨量の減少を防ぐ生活習慣を身に付けましょう。子ども連れでの参加も大歓迎です！(託児はありません)

第4回目テーマ 「始めよう、骨太ファミリー」…健康運動実践指導者や栄養士の講話・実技、

骨密度測定

とき 12月18日(火)10時～12時

ところ 中央保健センター(津リージョンプラザ1階)

対象 おおむね20～50歳代の女性

定員 35人

受講費 無料

申し込み・問い合わせ 11月30日(金)までに直接窓口または電話で中央保健センター(☎229-3164)へ

妊婦一般健康診査県外受診分の助成申請はお済みですか？

津市では、妊婦一般健康診査県外受診分の助成をしています。

事前申請後に県外の医療機関などで妊婦一般健康診査を受診した分は、各保健センターで費

用助成の申請手続きを完了してください。

助成内容 妊婦一般健康診査にかかる一部費用
※健診内容によって助成金額が変わります。

助成回数 県内利用と合わせて14回