

健康とみおか21通信

No.113

問い合わせ 保健センター
(☎ 64-1901、☎ 64-1969)

コロナに負けない！
新しい生活様式で健康づくり
成人健診・検診のすすめ①

コロナ禍でも「健診・検診」を受けよう

私たちの生活は、いまだコロナ禍の中にあります。感染リスクなどへの不安から、昨年度、がん検診や特定健診を控えた人もいたのではないでしょうか。

今、全国的に「受診控え」が問題になっています。早期に見つかったはずの病気が、検診などを受診しなかったことにより、発見されていない可能性があります。

●続けよう「がん検診・特定健診」

がんや糖尿病などの生活習慣病は、初期にはほとんど自覚症状がありません。早期に見見・治療をして大切な命を守るためには、定期的な検診などが大切です。今月配布の「健康のしおり」「各種健診・検診等受診シール」をご活用ください。

感染症の流行下でも、病気は待ってくれません。コロナ以外の健康管理にも目を向けて、コロナにも病気にも負けない1年を過ごしましょう。

●自分でも「自己検診」

自分の体調の変化に早めに気付くことは、とても大切です。次のような症状はありませんか？(がんを疑う一例)

- ▶胃の調子がすぐれない、急にやせてきた
- ▶便が黒い、血液が混ざっている
- ▶咳やたんが長引いている、血が混ざったたんが出る
- ▶乳房にしこりがある
- ▶(月経以外の)不正性器出血 など

●症状があったらすぐ受診

気になる症状や、不安な気持ちを後回しにしていますか？「あの時受診をしていれば…」と後悔しないために、気になる症状があるときはすぐ受診しましょう。



今回は、「健診・検診を安心して受けるために」をお伝えします。

高齢者の肺炎球菌ワクチンを接種しましょう！

予防接種をすることで肺炎球菌による肺炎の重症化を抑えることができます。今までにワクチンを接種していない人は、この機会にご利用ください。

対象者 次のいずれかに該当する市民

- ① 年度年齢65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の人

※ 予診票を6月に郵送予定

- ② 昭和32年4月2日～37年4月1日生まれで、心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能で障害者手帳1級相当の障害がある人

※ 予診票を9月に郵送予定

- ③ 昭和32年4月1日以前に生まれた人(①の人を除く)

※ 保健センターへ申請が必要。申請の際には、接種者本人の身分証明書(保険証やマイナンバーカードなど)を持参してください。(代理人が申請する場合は、代理人の身分証明書も必要)

助成回数 生涯に1回のみ

※ 過去に肺炎球菌ワクチン23価の接種をしたことのある人は対象になりません。

接種場所 指定医療機関

自己負担金 2千円(生活保護受給者は自己負担金なし。ただし受給証明書が必要)

問い合わせ 保健センター (☎ 64-1901)

親と子の深い絆づくり 親と子のスマイルサロン

- 共通事項
時 午前10時～11時30分
所 親と子のスマイルサロン
¥ 無料
- 申 4月7日(水)、午前8時30分から、電話で親と子のスマイルサロン(あい愛プラザ2階、☎ 3063)へ。
- ※ 1・2歳ペア・スクールは、14日(水)から受付



マタニティ・スクール (第1期)

おなかの中に赤ちゃんがいるときから心の発達過程や関わり方を学ぶスクールです。
日 5月8日・22日・6月12日・26日(いずれも土曜日)
所 親と子のスマイルサロン
対 市内在住で令和3年7月～11月に出生予定の人
定 6人(先着順)
他 託児あり



0歳ペア・スクール (第2期)

赤ちゃんの心の発達過程や関わり方を学ぶスクールです。育児を通して親と子の深い絆づくりをしましょう。
日 5月25日・6月1日・8日・15日・22日(いずれも火曜日)
所 親と子のスマイルサロン
対 市内在住で令和2年7月～3年1月生まれの乳児とお母さん
定 7組(先着順)
持 赤ちゃんとお母さんの飲み物、おしぼり
※ 実施回によって、バスタオルやフェイスタオルが別途必要です。
他 託児あり

赤ちゃんの心の発達過程や関わり方を学ぶスクールです。育児を通して親と子の深い絆づくりをしましょう。
日 5月25日・6月1日・8日・15日・22日(いずれも火曜日)
所 親と子のスマイルサロン
対 市内在住で平成30年4月～令和2年5月生まれの幼児と保護者
内 ① 嗅ぐ(嗅覚) ② 見る(視覚) ③ 聞く(聴覚) ④ 味わう(味覚) ⑤ 触れる(触覚)
定 各地区7組(先着順)
持 お子さんと保護者の飲み物
他 託児あり

1・2歳ペア・スクール

五感に働きかけて子どもの心と共感しあい、より豊かな親と子の絆づくりをしましょう。

対象地区(会場)・期日

- ▼ 東富岡・富岡 6月3日・7月1日・9月2日・10月7日・11月4日(いずれも木曜日)
- ▼ 一ノ宮・丹生・吉田 6月4日・7月2日・9月3日・10月8日・11月5日(いずれも金曜日)
- ▼ 高瀬・額部 6月10日・7月8日・9月9日・10月14日・11月11日(いずれも木曜日)
- ▼ 七日市・黒川・黒岩 6月11日・7月9日・9月10日・10月15日・11月12日(いずれも金曜日)
- ▼ 妙義・高田・小野 6月17日・7月16日・9月16日・10月21日・11月18日(いずれも木曜日、7月16日は金曜日)
- 対 市内在住で平成30年4月～令和2年5月生まれの幼児と保護者
- 内 ① 嗅ぐ(嗅覚) ② 見る(視覚) ③ 聞く(聴覚) ④ 味わう(味覚) ⑤ 触れる(触覚)
- 定 各地区7組(先着順)
- 持 お子さんと保護者の飲み物
他 託児あり



児童館のイベント

富岡児童館

◎ すくすく親子ママビューティー

- 日 4月17日(土)、午前10時
- 対 幼児親子
- 内 親子で関わりながら体を動かす
- 師 山田久琴さん
- ¥ 無料
- 定 7組(要予約)
- 申 富岡児童館 (☎ 89) 2024
- ※ 電話予約可



妙義児童館

◎ 春のお花見散歩

- 日 4月11日(日)、午前10時
- 対 幼児親子・小学生
- 内 春の草花で遊びながら散歩を楽しみましょう。
- ¥ 無料
- 定 10組(要予約)
- 持 飲み物、タオル、帽子
- 申 妙義児童館 (☎ 73) 300300
- ※ 電話予約可

