

11月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

●健康相談※

月日(曜日)	時間	場所	対象	内容	持参するもの
11月25日(月)	午後1時30分～3時	保健福祉総合センター	町内全地区	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳(既にお持ちの方)

●シニア健康塾(運動訓練)※

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参するもの	備考
11月20日(水)	午前10時～正午	保健福祉総合センター	折原下郷長寿会 西ノ入長寿会	健康手帳(既にお持ちの方)	かわせみ荘の送迎バスをご利用ください。
11月27日(水)			常木ことぶき会 菅原長寿会		

●乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
4～5カ月児健康診査	11月14日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成25年6月～7月生	母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋
3歳児健康診査	11月21日(木)	午後1時30分～2時		平成22年5月生	

●10カ月児健康相談※

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
11月7日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成24年12月～平成25年1月生	母子健康手帳、役場からの通知

●パパママ学級※

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参するもの
1日目	11月15日(金)	午後1時10分～4時	パパママになれる方(妊娠16週以降の安定期の方) ※事前にお申し込みください。	母子健康手帳、筆記用具、エプロン(2日目) ※運動しやすい服装でお越しください。
2日目	11月22日(金)	午前9時10分～午後2時30分		
3日目	11月29日(金)	午後1時10分～4時30分		
4日目	11月30日(土)	午前9時10分～正午		

●こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
11月13日(水)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

●ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)※

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	内容
毎週金曜日	午後4時～5時	保健福祉総合センター	町内在住の方	運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすい服装でお越しください。
11月7日(第1木曜日)	午前10時～11時	総合体育館・アタゴ記念館 剣道場		

※は健康づくり・チャレンジポイント対象事業です。チャレンジポイントカードを持参してください。

健康ひろば

みんな健康! 元気・いきいき寄居町!

ワンポイントアドバイス

今より「ちよつとだけ」多く歩いてみませんか? 歩くことは、手軽な運動の「ひとすゝ」

健康福祉課保健指導班

秋は、気持ちよく体を動かすことができる季節ですね。誰でも手軽にできる運動の代表格は「歩くこと」ですが、皆さんは普段どのくらい歩いていますか。平成23年度国民健康栄養調査結果によると、成人男性の1日平均歩数は7,233歩、成人女性は平均

実施します! 高齢者インフルエンザ予防接種
町では、65歳以上の方および60歳以上65歳未満で身体障害者手帳1級程度の方を対象に、インフルエンザ予防接種を実施します。予防接種を希望される方は、事前に医療機関に予約してください。体調のよいときに受けてください。
接種後、効果が現れるまで通常2週間程度かかり、約5カ月間その効果が持続すると言われています。例年、イン

インフルエンザには注意ください
インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる感染症です。風邪と同様に、のどの痛みや鼻汁、くしゃみ、せきなどの症状も見られますが、38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、風邪とは違い重症化すると命の危険性もあります。特に高齢者の場合、体力や免疫力・防御力が低下しており、インフルエンザをきっかけに心臓病や糖尿病、ぜん息などの持病を悪化させる危険性が高くなります。インフルエンザの特徴をよく理解してこの冬の流行に備えましょう。

肺炎・インフルエンザを予防しましょう!

申し込み/事前に町と契約した医療機関へ予約のうえ個別に接種します。健康保険証を必ず持参してください。また、予防接種を受ける際に必要な予防接種予診票は、町内の各医療機関に備え付けてあります。
費用/自己負担1,000円
※接種費用4,000円のうち3,000円は公費負担です。残り1,000円を自己負担として医療機関の窓口でお支払いください。ただし、生活保護受給者や非課税世帯の方は全額を公費負担します。生活保護受給証、または町民税非課税世帯の証明書を医療機関へ提示してください。町民税非課税世帯の証明書は税務課で無料交付します。

フルエンザは12月下旬から翌年の1月上旬に本格的な流行が始まりますので、遅くとも12月中旬までに接種を済ませることをお勧めします。
期間/10月20日(日)～12月25日(水)
対象/接種日現在、町内に在住する65歳以上の方および60歳以上65歳未満であつて心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害のある方(身体障害1級程度の方)
費用/自己負担1,000円
※接種費用4,000円のうち3,000円は公費負担です。残り1,000円を自己負担として医療機関の窓口でお支払いください。ただし、生活保護受給者や非課税世帯の方は全額を公費負担します。生活保護受給証、または町民税非課税世帯の証明書を医療機関へ提示してください。町民税非課税世帯の証明書は税務課で無料交付します。

町内のインフルエンザ・肺炎球菌予防接種実施医療機関施設

契約医療機関	電話番号	住所
五十嵐整形外科医院	580・1482	大字桜沢1017-5
市川医院	581・0535	大字寄居1056
おぶすま診療所	582・2211	大字赤浜965-2
おぶすま第二診療所	582・3618	大字牟礼672
小久保医院	584・2030	大字用土2176-2
埼玉よりい病院	579・2788	大字用土395
佐伯医院	581・0204	大字寄居988
清水医院	581・0051	大字寄居657
高間クリニック	581・0751	大字寄居671-3
田中医院	582・0015	大字赤浜1157
林りくろう診療所	584・7545	大字用土5402-6
はらしま医院	586・0081	大字保田原163-7
藤野クリニック	581・1035	大字寄居1153-1
松本医院	581・1106	大字寄居886-2
山田医院	581・0066	大字寄居953-2
山田整形外科内科医院	581・6761	大字桜沢218-5
用土医院	579・1555	大字用土2225-4
寄居本町クリニック	580・2550	大字寄居808-1

※インフルエンザ予防接種は町外でも可能な医療機関がありますので、お問い合わせください。

問い合わせ／保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。

肺炎球菌予防接種実施中です
平成23年から、肺炎は脳血管疾患を上回り、死亡原因の中で第3位を占めています。高齢者の肺炎で急速に症状が進んだ場合、抗生物質などの治療では間に合わないことも少なくありません。
町では、高齢者の健康保持のため肺炎球菌予防接種の助成をしています。インフルエンザが流行する前に、肺炎球菌予防接種を受けましょう。
期間/通年
対象/接種日現在、町内に在住する75歳以上の方
※心臓や呼吸器に慢性疾患のある方や腎不全や肝機能障害のある方は、主治医とよくご相談のうえお受けください。また、脾臓摘出の方は健康保険が適用されます。なお、一度肺炎球菌予防接種の助成を受けた方は対象外です。

となりません。
助成金額/4,000円(接種費用から4,000円を差し引いた金額を医療機関の窓口でお支払いください)
申請/健康保険証を持参のうえ、保健福祉総合センターで申請を行ってください。本人が申請に来られない場合は、委任状が必要です。
※町が委託した医療機関以外で接種した場合でも、接種後3カ月以内に領収書・接種済証など接種の事実確認ができる書類と通帳などの振込先口座番号、名義人のわかるものを持参し、保健福祉総合センターへ申請をすれば4,000円の助成が受けられます。
申し込み/町が予防接種を委託した、深谷市・大里郡医師会の協力医療機関へ事前に予約のうえ、接種してください。その際、接種券・健康保険証を必ず持参してください。