

4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
4月13日(月)	午後1時30分～3時	保健福祉総合センター	町内在住の20歳以上の方	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定 ・血管年齢測定	健康手帳(既にお持ちの方)

●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
1歳6カ月児健康診査	4月23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8月～9月生	母子健康手帳、役場からの通知一式、3歳児は尿の入ったビニール袋とお子さんの歯ブラシ
3歳児健康診査	4月16日(木)	午後1時30分～2時	保健福祉総合センター	平成23年10月生	

●すくすく相談(乳幼児健康相談)

月日(曜日)	受付時間	場 所	対 象	持参するもの
4月15日(木)	午前9時30分～10時30分	保健福祉総合センター	乳幼児	母子健康手帳

●こころの健康相談

月日(曜日)	時 間	場 所	対 象
4月6日(月)	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)	時 間	場 所	対象	内 容
4月3日、10日、17日、24日(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。
4月2日、16日、30日(第1・3・5木曜日)	午前10時～11時	総合体育館・アタゴ記念館 剣道場		



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
ラジオ体操で心も体もリフレッシュ
「新しい朝が来た 希望の朝だ」の歌い出しといえばラジオ体操の歌ですね。夏休みの定番「ラジオ体操」が最近注目されています。古くから親しまれているラジオ体操ですが、始まりは昭和3年から行われた国民保健体操(旧ラジオ体操)です。その後新ラジオ体操を経て、昭和26年には現在のラジオ体操第一、翌27年にはラジオ体操第二が誕生しました。目的は、国民の健康保持・増進であり、ラジオ体操第一は一般家庭向け、第二は青・壮年層(職場)向けとして3分15秒程度の体操が作られました。また、平成11年には、国際連合の「国際高齢者年」に合わせ、高齢化社会に備えた国民の健康保持を目的とする「みんなの体操」が誕生しました。4分28秒のゆつくりとしたテンポで、過度の負担がかからない体操となっています。ラジオ体操第一と第二はそれぞれ13種類の運動、みんなの体操は8種類の運動で構成されています。

ラジオ体操第一、翌27年にはラジオ体操第二が誕生しました。目的は、国民の健康保持・増進であり、ラジオ体操第一は一般家庭向け、第二は青・壮年層(職場)向けとして3分15秒程度の体操が作られました。また、平成11年には、国際連合の「国際高齢者年」に合わせ、高齢化社会に備えた国民の健康保持を目的とする「みんなの体操」が誕生しました。4分28秒のゆつくりとしたテンポで、過度の負担がかからない体操となっています。ラジオ体操第一と第二はそれぞれ13種類の運動、みんなの体操は8種類の運動で構成されています。

正しいラジオ体操を楽しく学びましょう!
ラジオ体操指導士による「3分間で健康づくり! ラジオ体操教室」を開催しますので、詳しくは

本誌18頁をご覧ください。
放送時間
ラジオ体操 NHKラジオ第1…毎日午前6時30分、NHKラジオ第2…月・土曜日午前8時40分(再放送)、正午、午後3時(再放送)それぞれ10分間
テレビ体操 Eテレ…午前6時25分～35分、総合テレビ…午前9時55分～10時、午後2時55分～3時

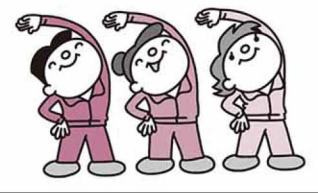
3分間で健康づくり! ラジオ体操教室

～ラジオ体操のすごさを知ろう!～

老若男女誰もが知っている「ラジオ体操」ですが、きちんと習った記憶がない方もいるのではないのでしょうか。そこで、ラジオ体操指導士を講師に招き、基本的な動き方を中心に皆さんと一緒に学びます。正しい体の動かし方を習得することで、約3分間の体操が汗ばむような運動へと変わります。日ごろ運動不足気味な方、もっと効果的な運動方法を体験したい方、大歓迎です。大勢の方の参加をお待ちしています。

期 日	時 間	場 所	対 象	定員
3月18日(水)	午前10時～11時30分	総合体育館・アタゴ記念館	男衾以外の地区にお住まいの方	100人
3月27日(金)	午後1時30分～3時	男衾コミュニティセンター多目的ホール	男衾地区にお住まいの方	30人

受付／開始20分前から行います。
講師／NPO法人全国ラジオ体操連盟ラジオ体操指導士
持参するもの／上履き、運動しやすい服装、筆記用具、飲み物、タオル
費用／無料
申し込み／3月16日(月)までに電話でお申し込みください。
問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。



水痘予防接種の経過措置に関するお知らせ



平成26年10月1日から、水痘(みずぼうそう)予防接種が定期接種となりました。定期接種の対象児は、1歳から3歳の誕生日の前日までのお子さんですが、平成26年度に限り経過措置として、接種日時点で3歳から5歳の誕生日の前日までのお子さんも1回接種を受けることができます。ただし、既に水痘にかかったことのある方および任意接種(自費)で水痘ワクチンを1回でも受けた方は対象外となりますのでお気を付けください。接種期限は3月31日(火)までです。希望する方はお早めに医療機関へ予約し、接種を受けてください。
接種医療機関／町内で接種が受けられる医療機関は、町公式ホームページで確認するか、お問い合わせください。町外の医療機関で接種を希望する方は、保健福祉総合センターへご相談ください。
持参するもの／水痘予防接種依頼書兼予診票(平成26年9月に送付したもの)、母子健康手帳、健康保険証、委任状(保護者が同伴できない場合)
問い合わせ／保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。



春は麻しん・風しんの流行時期です!

平成24年・25年に、成人を中心とする「風しん」が流行したことはまだ記憶に新しいですが、平成19年・20年には、大学生を中心に「麻しん」が大流行しました。麻しんや風しんに感染した方の多くは、幼少期に予防接種を受けていなかった世代です。妊婦が麻しんにかかると流産や早産を引き起こす可能性があります。風しんにかかると胎児に影響し、先天性風しん症候群を引き起こす可能性があります。妊婦自身が麻しん・風しんにかからないようにするために、同居家族全員が感染に注意する必要があります。
麻しん・風しんの予防接種を受けていない方や、麻しん・風しんにかかったことのない方は、ワクチン接種を受けることをお勧めします。既に妊娠している方はワクチン接種を受けられないので、麻しん・風しんの流行時には外出を避け、人混みに近付かないようご注意ください。
町では、次の方を対象に「麻しん風しん定期予防接種」を実施しています。お子さんの将来のために、まだ接種を受けていない方はお早めに医療機関へ予約し、接種を受けてください。全接種期限を過ぎてしまうと、金額自己負担となります。なお、接種に必要な書類がお手元ない方は、保健福祉総合センターへ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。

平成26年度「麻しん風しん定期予防接種」の対象者	接種期限
第1期：1歳 ※赤ちゃん訪問時に、予診票をお渡ししています。	2歳の誕生日の前日まで
第2期：平成20年4月2日生まれ～平成21年4月1日生まれ ※平成26年4月に、勧奨はがきを送付しています。	平成27年3月31日(火)まで