

けんこうだより

成人保健事業

●がん検診など

健(検)診名	実施時期	会場など	内容	対象	広報掲載号(申込方法)
がん検診※1	①5・6月 ②10月 ③2月	生活・保健センター	<日野市国保特定健診、いきいき健診対象者> 健康診査時に同時実施できます。便潜血検査(2日分)(自己負担200円)		
			問診、便潜血検査(2日分)(自己負担200円)	40歳以上の市民 ※大腸がん・胃がん・肺がん検診は同日に受診できます	①4月15日号 ②9月1日号 ③12月15日号 (はがきまたは電子申請)
			問診、バリウムによる胃部X線撮影(自己負担800円)		
			問診、胸部X線撮影(自己負担600円) ※問診による該当者のみ喀痰検査		
	4月～平成27年2月	市内指定医療機関	頸がん検診(問診、視診、細胞診)(自己負担800円) ※医師が必要と認める場合、体ががん検診(細胞診)	20歳以上の女性市民のうち、偶数年齢になる方、または前年度未受診の方	4月1日号 ※今号5面参照 10月15日号(直接医療機関へ)
肝臓がん検診	①6月 ②10・11月	生活・保健センター	問診、血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)(自己負担なし)	40歳以上の女性市民のうち、偶数年齢になる方、または前年度未受診の方	①5月15日号 ②10月1日号 (はがきまたは電子申請)
骨粗しょう症検診	6月下旬	生活・保健センター	問診、骨密度測定結果説明(自己負担なし)	40～70歳で5歳刻みの年齢の女性市民	5月15日号 (はがきまたは電子申請)

※1 がん検診については、費用が一部免除となる方がいます。詳細は広報各号を参照

●歯科・栄養事業など

事業名	日程	内容	対象
歯科	お口の健康診査(歯周疾患検診)	歯周病、むし歯、入れ歯などの診査	4月1日現在、30・40・50・60・70歳の方※対象者には個別に通知
	成人歯科予防教室	年6回 歯科医師による健診・相談、歯科衛生士による歯みがき指導など	20歳以上の市内在住者
	かかりつけ歯科医紹介事業	通年随時 訪問歯科診療が可能な歯科医師を紹介	寝たきりの方や、歩行困難で通院できない方※健康課へご相談ください
	食生活で予防するロコモティブシンドローム※1	年2回 簡単料理の実演と試食、ロコトレ(簡単な体操)、健口体操	65歳以上の市内在住者
栄養・食生活	男の基礎料理塾	6日間コース 2期に分けて実施(5・10月予定)	市内在住の男性で65歳以上の料理初心者(健康的な食生活を考えたい方)
	相談	健康・食生活相談 通年随時(要電話予約)	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別の相談・指導 市内在住者

※1 ロコモティブシンドロームとは…運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護となっていたり、要介護になる危険の高い状態をいいます

●大人の予防接種

予防接種名	時期	場所	内容	対象	広報掲載号(申込方法)
高齢者インフルエンザ	10月中旬～1月	市内指定医療機関	接種費用の一部を助成	65歳以上で日野市に住民登録のある方	10月1日号(直接医療機関へ)
高齢者肺炎球菌	※現在未定のため、決定次第広報ひのなどでお知らせします				

●日野市国保特定健康診査、いきいき健康診査

■対象

- ・日野市国保特定健康診査…40～74歳の国民健康保険加入者
- ・いきいき健康診査…後期高齢者医療制度加入者

■健診内容

- ・健診方法…市内契約医療機関での個別健診
- ・内容…問診、診察、身長・体重・腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査※65歳以上の方は貧血検査、心電図検査、胸部X線検査も行います。65歳未満の方で、医師の判断により貧血検査、心電図検査を行う場合があります

■健診の受診券発送時期および受診期限

対象年齢	発送時期	受診期限
40～64歳	5月末	平成27年1月末
65歳以上	4～6月生まれ	4月上旬
	7～9月生まれ	6月末
	10～12月生まれ	平成26年10月末
	1～3月生まれ	9月末



■特定保健指導

日野市国保特定健診の結果、メタボリックシンドロームまたはその予備軍と判定された方には保健師・管理栄養士による特定保健指導を実施しています。
平成24年度利用者のうち、約9割の方が減量に成功しました。該当となった方は、ぜひご利用ください。

●各種運動事業など

事業名	日程	内容	対象
楽・楽トレーニング体操	4月～平成27年3月(通年制) 市内2会場	健康体操サポーター指導による操体法を取り入れた筋力トレーニング体操 月2回(おおむね20回) 1回1時間30分 参加費 年1,000円	18歳以上の市内在住・在勤者
ミニ楽・楽トレーニング体操	2期に分けて実施 前期5～9月 後期11～3月 市内3会場	健康体操サポーター指導による操体法を取り入れた筋力トレーニング体操 月2回(おおむね8回) 1回1時間30分 参加費 1回50円 ※会場により開催回数異なります	18歳以上の市内在住・在勤者
さわやか健康体操	4月～平成27年3月(通年制) 市内26会場	体操、足腰運動など 週1回1時間(全36回) 参加費 年2,000円	65歳以上の方
悠々元気体操教室	4月～平成27年3月(通年制) 市内4会場	体操、足腰運動など 週1回1時間(全36回) 参加費 年2,000円	70歳以上の市内在住者、または、70歳未満で日常生活で体力に不安を感じている市内在住者

※平成26年度の募集は終了しましたが、参加を希望される方は健康課にお問い合わせください

■健康サポートルーム「輝」

健康サポートルーム「輝(かがやき)」は、足腰の筋力や体力に自信がなく、どのような運動をしてよいか分からない方やメタボリック予防のために運動を始めたいと思っている方が気軽に運動を始められる健康増進施設です。生活・保健センター内にあり、専門の運動指導員による相談や体力測定、運動指導を受けることができます。

■健康づくり推進員

市長より委嘱を受けた市民が、地域の健康づくりの活動(ウォーキングや健康体操など)を企画・運営します。

健康づくり推進員は随時募集中! ご自身の健康を振り返るきっかけに、ぜひ応募ください。

■日野人ばんき!ゼミナール

市内の自治会や団体などを対象に、保健師が地域に出向き、健康づくりのお手伝いをします。内容や会場など、詳細は皆さまと相談しながら実施していきます。

市では、赤ちゃんから高齢者までを対象に、さまざまな保健事業を行っています。
広報今号では、平成26年度の成人保健事業と母子保健事業についてお知らせします。
各種健(検)診および事業を効果的に利用して健康な体を保ちましょう!

☎健康課 (☎581-4111)

母子保健事業

●お母さんと子どもの健康診査、子育て相談

電話でも相談を受け付けています。お気軽にご利用を。

母子健康手帳の交付

妊娠届を提出した方に、母子健康手帳を渡します。
※保険証・免許証など市内在住者であることが確認できる物をお持ちください【交付・相談窓口(保健師が対応します。平日のみ)】
健康課(生活・保健センター1階)
※母子保健サービスの説明や妊娠、出産、子育てに関する相談を保健師が行います。地域で安心して出産・子育てができるよう個別の相談も受け付けています。ぜひ、生活・保健センターへお越しください。
【交付のみ(土曜日に対応)】
市役所1階市民窓口課、七生支所、豊田駅連絡所、子ども家庭支援センター(高幡)、市内各児童館

妊婦健康診査

母子健康手帳交付時に、14回分の「妊婦健康診査受診票」と1回分の「妊娠超音波受診票」を渡します。この受診票は一定金額を上限として助成するもので、自己負担が発生することがあります。妊娠が確定した後の健診から使用できます。
※都外や助産院では使用できませんが、助成制度があります。詳細は健康課へお問い合わせください

赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

赤ちゃんが誕生したご家庭を、保健師または助産師が訪問します。
赤ちゃん訪問は、赤ちゃんの体重測定、お母さんの産後の体調、授乳、子育ての相談、地域の子育てサービスの紹介などを行います。
赤ちゃんが誕生しましたら、「赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)」を郵送してください。
赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)は、母子健康手帳に入っています。はがきの無い方は、お電話ください。訪問に伺う保健師または助産師が後日連絡します。

離乳食など(食育事業)

※詳細は広報ひの毎月1日号に掲載

離乳食教室	初 期（ゴックン期）	月 2 回
	中 期（モグモグ期）	月 2 回
	後 期（カミカミ期）	月 1 回
	完了期（バクバク期）	月 1 回
新米ママ・ブレママのための簡単クッキング講座		年16回

赤ちゃんの頃から食生活を大切に!



▲ベロタくん

歯科相談

※詳細は広報ひの毎月1日号に掲載

乳幼児歯科相談(1歳6カ月～4歳の誕生月まで)	毎月7回
(歯科医師による相談・健診、歯科衛生士による歯みがき指導など)	(水曜・金曜日)

●子どもの予防接種

赤ちゃんが生まれた時に授かった病気に対する抵抗力は、生後数カ月で自然に失われていきます。子どもは成長とともに外出や人との接触が多くなります。

保育園や幼稚園に入る前までに予防接種で免疫をつけ、病気にかからないようにしましょう。

※対象者には通知を郵送しますが、通知時期以降に転入された方は健康課へお問い合わせください

区分	予防接種名	通知時期	対象・接種回数
定期予防接種 ※1	BCG(結核)		3～4カ月児健診通知に同封
	四種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風、不活化ポリオ)		1歳の誕生日の前日まで(1回)
	二種混合 第2期(ジフテリア、破傷風)	第1期	3カ月～7歳6カ月の誕生日の前日まで(3回)
		第2期	1歳6カ月児健診通知に同封
	MR混合(麻疹、風しん)※3	第1期	1歳6カ月児健診通知に同封
		第2期	1歳になる月末
		第1期	小学校就学前の年
		第2期	小学校就学前の1年間(1回)
	日本脳炎	第1期	6カ月～7歳6カ月の誕生日の前日まで(2回)
		第2期	第1期初回接種終了後、標準的にはおおむね1年の間隔をおいた7歳6カ月の誕生日の前日まで(1回)
		※日本脳炎は、平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方は特別対象者として接種が不足している分を20歳の誕生日の前日まで接種可	
個別接種※2	ヒブワクチン		3～4カ月児健診通知に同封
	小児用肺炎球菌ワクチン		2カ月～5歳の誕生日の前日まで(回数は開始年齢で異なる)
	子宮頸がん予防ワクチン		現在、積極的推奨は行っていません

※1 「集団接種」は、市で決めた日時に生活・保健センターまたは福祉支援センターで実施します

※2 「個別接種」は、市内指定医療機関で実施します

※3 MR混合予防接種を受けられなかった方には救済制度があります。健康課へお問い合わせください。

QRコードを読み取るか、hino@kme1.jpへ空メールを送信してください。

