

けんこうだより

成人保健事業

●がん検診など

検診名	実施時期	会場など	内 容	対 象	広報掲載号 (申込方法)
大腸がん検診	① 5・6月 ② 10月 ③ 2月	生活・保健センター	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)	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)	① 4月15日号 ※今号5ページ参照 ② 9月1日号 ③ 1月1日号 (はがきまたは電子申請)
胃がん検診			問診、便潜血検査 (2日分) (自己負担200円)	40歳以上の市内在住者※大腸がん、胃がん、肺がん検診は同日に受診することができます	
肺がん検診			問診、バリウムによる胃部X線撮影 (自己負担800円)		
子宮頸がん検診			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 (かくたん) 検査		
乳がん検診	4月～平成26年2月	市内指定医療機関	頭がん検診(問診、視診、細胞診) (自己負担800円) ※医師が必要と認める場合、体がん検診 (細胞診)	20歳以上になる市内在住の女性のうち、偶数年齢になる方、または前年度未受診の方	① 4月1日号 ② 10月15日号 (直接医療機関へ)
肝炎ウイルス検診	11月上旬	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歳以上になる市内在住の女性のうち、偶数年齢になる方、または前年度未受診の方	10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歳刻みの年齢の市内在住の女性	5月15日号 (往復はがきまたは電子申請)

※がん検診にかかる費用については、一部免除となる方がいます。詳細はお問い合わせください

●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
- ※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

■特定保健指導

日野市国保特定健診の結果、メタボ予備群の方には保健師・管理栄養士による特定保健指導 (個別・集団) を実施しています。
平成23年度利用者のうち、約8割の方が減量に成功しました。ぜひ、ご利用ください。

■健診の受診券発送時期および受診期限

	平成25年												平成26年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
40～64歳の方			●5月未発送 1月末まで受診可												
65歳以上の方	●4月上旬発送 7月末まで受診可														
4～6月生まれの方															
7～9月生まれの方				●6月未発送 10月末まで受診可											
10～12月生まれの方							●9月末発送 1月末まで受診可								
1～3月生まれの方									●10月未発送 2月末まで受診可						

●大人の予防接種

接種名	実施時期	実施場所	助成内容	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				平成25年4月1日現在65歳以上で日野市に住民登録のある方 (5年以内に同予防接種を接種していない方に限る)	9月1日号 (往復はがき)

●歯科・栄養事業など

各種事業名	日 程	内 容	対 象
お口の健康診査 (歯周疾患検診)	市内指定医療機関 7～12月下旬	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	歯科医師による検診・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
いつまでも若く美しく～栄養と歯の教室	年4回	炊飯器を使った簡単料理の実演と試食、お口の健康体操、食後の歯の手入れ方法	65歳以上の市内在住者
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)	管理栄養士の話、実技指導	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方)
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

●各種運動事業など

各種事業名	日 程	内 容	対 象
さわやか健康体操	4月～平成26年3月 (通年制) 市内27会場	体操、足腰運動など 週1回1時間 (全36回) 参加費 2,000円/年	65歳以上の方
悠々元気体操教室	4月～平成26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 2,000円/年	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
楽・楽トレーニング体操	4月～平成26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 (年間合計20回) 1回1時間30分 参加費 1,000円/年	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 ① 5～9月 ② 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 (1期当たりおおむね8回) 1回1時間30分 参加費 50円×開催回数 ※会場により開催回数が異なります	18歳以上の市内在住・在勤者

※平成25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「^{かがや}輝」とは、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わからない方や、メタボリック予防のために運動をはじめたいと思っている方が気軽に運動をはじ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

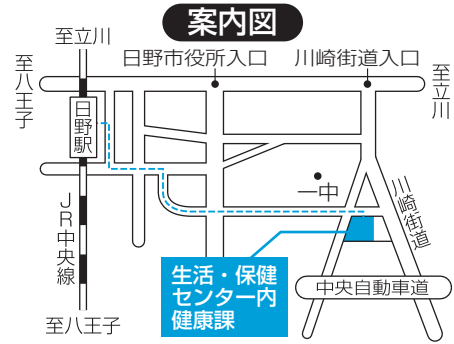
市長より委嘱を受けた市民が、地域の健康づくりの活動 (ウォーキングや健康体操など) を企画・運営します。
健康づくり推進員は随時募集中！ご自身の健康を振り返るきっかけに、ぜひご応募ください。

■日野人げんき！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、詳細については皆さまと相談しながら開催します。

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25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・事業を効果的に利用して健康な体を保ちましょう！

図健康課 (☎581-4111)



健康課 (生活・保健センター内)
〒191-0011
日野本町1-6-2 (☎581-4111)
※日野駅より徒歩8分。高幡不動駅より日野駅バスで生活・保健センター下車

母子保健事業

●お母さんと子どもの健康診査、子育て相談 市では、お子さんの成長に合わせてさまざまな事業を行っています。ぜひご利用ください。

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。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次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」を郵送してください。「赤ちゃん訪問はがき」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)

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
幼児食教室		
保育つき！元氣☆簡単朝ごはんクッキング		
		年12回
		月1回

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 (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)		毎月7回 (水曜・金曜日)

●子どもの予防接種

赤ちゃんが持っている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 予防接種法による接種	集団接種	B C G（結核）		3～4カ月児健診通知に同封	1歳の誕生日の前日まで（1回）
		四種混合（ジフテリア、百日せき、破傷風、不活化ポリオ）	第1期 初回接種		3カ月～7歳6カ月の誕生日の前日まで（3回）
			追加接種	1歳6カ月児健診通知に同封（注）	第1期初回接種終了後、1年～1年6カ月の間で、7歳6カ月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）		小学6年生になる年	11～13歳の誕生日の前々日まで接種可（1回）	
	個別接種	MR混合 （麻しん、風しん）	第1期 1歳になる月	1～2歳の誕生日の前日まで（1回）	
			第2期 小学校就学前年の年	小学校就学前の1年間（1回）	
		日本脳炎	第1期 初回接種	3歳児健診通知に同封	6カ月～7歳6カ月の誕生日の前日まで（2回）
			追加接種	4歳になる月	第1期初回接種終了後、約1年経過した7歳6カ月の誕生日の前日まで（1回）
			第2期		9～13歳の誕生日の前々日まで接種可（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例対象者として接種が不足している分を20歳の誕生日の前々日まで接種可				
ヒブワクチン		3～4カ月児健診通知に同封	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）		
小児用肺炎球菌ワクチン					
子宮頸がん予防ワクチン				中学1年になる年	小学6年生～高校1年生の年齢に相当する女性（3回）

※「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
※「個別接種」は、市内指定医療機関で実施します
(注) 平成24年5月生まれ以前のお子さんには、三種混合予防接種の追加接種のお知らせを同封します
平成24年6月と7月生まれのお子さんには、三種混合予防接種と不活化ポリオワクチン接種の追加接種のお知らせを同封します

Q Rコードを読み取るか、hino-reg@mlreg.tricorn.netへ空メールを送信してください。

