



あゆむ回

《抜き取ってお読みください》

10月 ▶ 3月

保健センター情報満載号

保存版

問い合わせ／保健センター（健康づくり課） ☎225局2201

予防接種

接種当日、市内に住所を有し、対象となる方に公費助成をします。

定期予防接種

- 接種場所 実施医療機関一覧(2面)参照
- 持ち物 母子健康手帳、バーコードシール、予診票、健康保険証

対象ワクチン、対象者・接種期間

ワクチン名	対象となる方・接種回数	
BCG	生後6月に至るまでの間にある者(1回)	
ジフテリア・百日せき・破傷風※1	三種混合(沈降精製DPTワクチン)	1期初回 生後3月から90月に至るまでの間にある者 1期初回:20~56日の間隔で接種(3回) 1期追加:1期初回接種終了後、6カ月以上の間隔を置く(1回)
	二種混合(DTトキソイド)	1期追加
ポリオ	2期	11歳以上13歳未満の者(1回)
	初回	生後3月から90月に至るまでの間にある者 初回:20~56日の間隔で接種(3回)※2 追加:初回接種終了後、6カ月以上の間隔を置く(1回)
麻疹風しん	追加※3	
	1期	生後12月から24月に至るまでの間にある者(1回)
	2期	5歳以上7歳未満の者であって、小学校就学の始期に達する日の1年前の日から当該始期に達する日の前日までの間にある者(平成18年4月2日~19年4月1日生まれ)(1回)
	3期※4	平成11年4月2日~12年4月1日生まれ(1回)
日本脳炎※5	4期※4	平成6年4月2日~7年4月1日生まれ(1回)
	1期初回	生後6月から90月に至るまでの間にある者 1期初回:6~28日の間隔で接種(2回)
	1期追加	1期追加:1期初回終了後おおむね1年置く(1回)
	2期	9歳以上13歳未満の者(1回)

- ※1 第1期で二種混合(DPTトキソイド)を接種する場合は、1期初回2回+追加1回
- ※2 三種混合ワクチン既接種者、生ポリオワクチン1回既接種者、国内未承認不活化ポリオワクチン一部既接種者については56日以上の間隔を置いての接種は可能です。
- ※3 9月1日の導入時点では、4回目の追加接種は定期予防接種対象外です(現在、国内臨床試験を実施中でデータが整い次第導入される予定です。4回目が定期予防接種となりましたら、市ホームページなどでお知らせします)。
- ※4 平成20年度から24年度までの時限措置
- ※5 平成7年6月1日~19年4月1日生まれの方は、日本脳炎の予防接種の機会を逃している可能性があります。この間に生まれた方で、規定の回数(4回)を接種していない場合は、20歳の誕生日の前々日まで不足している回数について定期予防接種として接種ができます。

任意予防接種

ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がんワクチン

- 実施期間 4月1日~25年3月31日(25年度の実施は未定です)
- 接種場所 実施医療機関は市ホームページでご確認いただくか、保健センターへお問い合わせください。
- 持ち物 母子健康手帳、健康保険証(予診票は、実施医療機関にあります)

対象ワクチン、対象者・接種期間

ワクチン名	対象年齢	初回接種開始年齢	初回免疫	追加免疫
ヒブワクチン	2カ月~5歳未満	2カ月以上7カ月未満	4週から8週までの間隔で接種(3回)	3回目の接種後、おおむね1年の間隔で接種(1回)
		7カ月以上12カ月未満	4週から8週までの間隔で接種(2回)	2回目の接種後、おおむね1年の間隔で接種(1回)
		1歳以上5歳未満	1回	-
肺炎球菌ワクチン	2カ月~5歳未満	2カ月以上7カ月未満	27日以上の間隔で接種(3回)、3回目の接種は12カ月までに完了	3回目の接種後、60日以上の間隔で1回(標準として12カ月齢~15カ月齢の間に接種)
		7カ月以上12カ月未満	27日以上の間隔で接種(2回)	2回目の接種後、60日以上の間隔で1回(12カ月齢後に接種)
		12カ月以上24カ月未満	60日以上の間隔で接種(2回)	-
		2歳以上5歳未満	1回	-

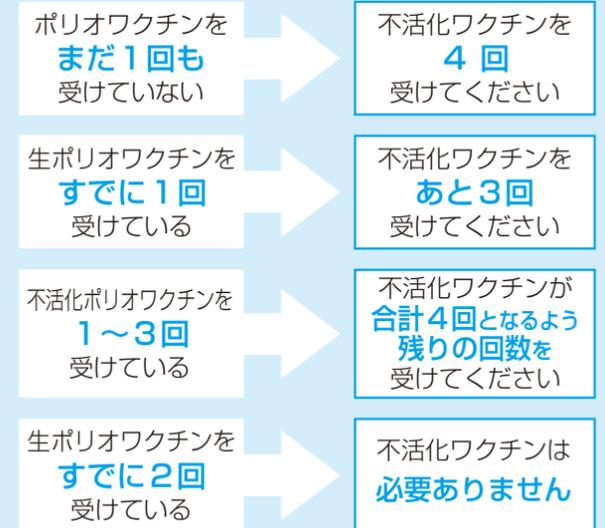
子宮頸がん予防ワクチン

ワクチン名	対象年齢	接種方法
サーバリックス	中学1年生相当の年齢~高校1年生相当の年齢の方※1	3回(初回接種の1カ月後に2回目、6カ月後に3回目)
ガーダシル		3回(初回接種の2カ月後に2回目、6カ月後に3回目)

※1 高校2年生相当の年齢の方は、平成23年度中に1回目または2回目を接種した方のみ対象となります。

ポリオの接種方法が変わりました

ポリオ予防接種は9月1日から不活化ポリオワクチンの皮下接種に変わりました。接種回数は以下の通りです。



- ☆使用する不活化ポリオワクチンは、単独のワクチンです。
- ☆不活化ポリオワクチンは初回接種として20日以上の間隔を置いて3回、追加接種として初回接種終了後6カ月以上の間隔を置いて1回、計4回の接種が必要です。
- ☆追加接種とは、生・不活化を問わず、全体を通して4回目となるポリオワクチンです。
- ☆11月にジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオワクチン(DPT-IPV)の4種混合ワクチン導入を目指しています。導入が決定したら、市ホームページなどでお知らせします。

子ども・高齢者インフルエンザ予防接種

- 接種場所 実施医療機関は市ホームページでご確認いただくか、保健センターへお問い合わせください。
- 実施期間 10月15日~25年2月28日
- 対象者
子ども: 生後6カ月~小学6年生相当以下(平成12年4月2日以降に生まれた方)
高齢者: ①65歳以上の方
②満60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓呼吸器などの疾患で日常生活が極度に制限される程度の障がいがある方
- 持ち物
子ども: 母子健康手帳、健康保険証
高齢者: ①健康保険証・生活保護受給票など住所を確認できるもの
②満60歳以上65歳未満の方は①に加えて障害者手帳または医師の診断書など
- 費用
子ども: 2回接種のうち、1回につき1,000円を助成(接種費用から1,000円を引いた額を医療機関窓口でお支払いください)
高齢者: 医療機関窓口で、1,000円をお支払いください。また、市民税非課税などに該当する方は、接種費用の免除が受けられる場合があります。詳細は、保健センターにお問い合わせください。

成人保健

がん検診・健康診査など

■がん集団検診（胃がん・乳がん・子宮がん）

4月10日までに申し込みをした方には、6月18日に受診券を送付しています。申し込みをしていない方で受診を希望する場合は、9月28日までに健康づくり課へお申し込みください（受診日には、限りがあります。受診は年1回、乳がん集団検診は2年に1回）。

申し込み後に日程変更を希望する方は、必ず事前に健康づくり課へご相談ください。連絡をせず受診しなかった場合、本年度の集団検診は受けられません。

●実施期間 平成25年2月まで（日程は受診券に記載）

がん集団検診 検診項目	受診者 負担金	対象 ※受診当日、市内に住所を有することが必要
胃がん (X線検査)	1,300円	40歳以上の方（昭和48年4月1日以前に生まれた方）
※乳がん (マンモグラフィ +視触診)	1方向1,800円 (50歳以上) 2方向2,300円 (40歳~49歳)	40歳以上の女性（昭和48年4月1日以前に生まれた方）のうち、平成23年度に受診していない方（クーポン対象者は2年連続受診可）
※子宮がん (頸部検査)	1,100円	20歳以上の女性（平成5年4月1日以前に生まれた方）

■がん施設検診（胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮）、成人歯科健康診査、肝炎ウイルス検診、特定健康診査、長寿健康診査

対象者には6月中旬に受診券を送付しています（受診は年1回）。
※紛失してしまった方は再発行が必要です。

●実施期間 平成25年1月31日まで（休診日を除く）

検診・健診項目	受診者 負担金	対象 ※受診当日、市内に住所を有することが必要	
特定健康診査	1,500円 (市国保)	受診当日、40歳以上74歳以下の市国民健康保険の被保険者（昭和48年3月31日以前に生まれた方）	
長寿健康診査	無料	後期高齢者医療保険の被保険者	
成人歯科健康診査	1,000円		
がん施設検診	X線検査	40歳以上の方 (昭和48年4月1日以前に生まれた方)	
	胃がん 内視鏡検査		4,100円
	ペプシノゲン法 (血液検査)		4,800円
	肺がん	1,000円	ペプシノゲン法とは、内視鏡、X線検査が胃がんそのものを発見する検査であるのに対し、胃がんのできやすい人を発見する検査です。
	※大腸がん	500円	
	前立腺がん	400円	
	乳がん (施設検診)	1,000円	50歳以上の男性（昭和38年4月1日以前に生まれた方）
※子宮がん (施設検診)	900円	30歳以上の女性（昭和58年4月1日以前に生まれた方）、視触診のみ	
※子宮がん (施設検診)	2,000円 (体部検査は 3,800円)	20歳以上の女性（平成5年4月1日以前に生まれた方）、体部検査は45歳以上で、不正出血などの症状により医師が必要と判断した場合に実施	
※肝炎ウイルス検診	900円	40歳以上で、過去に市が実施した肝炎ウイルス検診を受診していない方	

※印の検診について、特定年齢の方は受診者負担金が無料になります。対象者には別途通知しましたのでご確認ください。

(注) 医療保険に加入していない生活保護受給者など（40歳以上の方）の健康診査受診券は、健康づくり課で申請してください。

●受診方法 実施医療機関へ直接お問い合わせください。

●負担金 昭和18年4月1日以前に生まれた方は、特定健康診査、がん検診、成人歯科健康診査、肝炎ウイルス検診が無料になります。生活保護法による被保護世帯に属する方、平成24年度市民税非課税世帯に属する方で申請により費用免除証明書の交付を受けた方および中国残留邦人等の円滑な帰国の促進及び永住帰国後の自立の支援に関する法律による支援給付を受けている方は、負担金が免除になります。証明書は、受診の1週間前までに、健康づくり課（保健センター1階）、国保年金課（市役所本庁舎1階）または地区市民センターで申請してください。事後申請は認められません。

●問い合わせ

がん検診・成人歯科健康診査・肝炎ウイルス検診
健康づくり課 ☎225局2201
特定健康診査 国保年金課 ☎225局2120
長寿健康診査 国保年金課 ☎225局2223

健康教室 (無料)

■日常ながら運動

ウェブ申 ☎120376

「仕事が忙しくて時間が取れない」「運動は疲れる」「人前でやるのは気が重い」など、運動を諦めてはいませんか。『日常ながら運動』は、通勤や仕事、家事などをしながらできる運動です。いつでも、どこでも、気軽にできる運動を学んでみませんか。

- 日時 11月15日(休) 13時30分~15時
- 会場 パートナーセンター
- 内容 日常ながら運動の話と実技
- 対象 市内在住の方80人
- 申し込み 11月9日までに健康づくり課 ☎225局2201へ。抽選。

■健康あつぎ推進リーダー企画の教室 (予定)

教室名	日程	会場
骨盤スッキリ体操	10月1日	玉川公民館
厚木市街再発見・健康ウォーク	10月19日	厚木市街地周辺
40歳からのアンチエイジング教室	11月30日	森の里公民館
森林セラピー体験教室	11月下旬	飯山白山森林公園
リンパ体操	12月5日	厚木南公民館
健康落語	1月19日	荻野公民館

健康相談 (無料)

■出張健康相談

保健師が市内各地で心や体の健康に関する相談をお受けします。

- 対象 市内在住の方
- 会場・日程 「広報あつぎ」毎月15日号に掲載
- 内容 血圧・体重測定、尿検査、個別相談
- 申し込み 当日直接会場へ

※保健師の派遣を希望する場合は、健康づくり課にご相談ください。

■ヘルスアップ相談

糖尿病、高血圧、脂質異常症（高脂血症）、肥満などの生活習慣病をはじめ、健康に関する相談をお受けします。

- 対象 市内在住の方
- 会場 保健センター
- 時間 ①9時~11時
②13時30分~14時30分
- 相談員 保健師・栄養士・健康運動指導士
- 申し込み 健康づくり課 ☎225局2201へ。申し込み順。

日程	
10月	15日・22日午前・31日
11月	12日・30日
12月	4日・11日午後・17日午前
1月	21日・30日午前・31日
2月	18日・22日午後
3月	7日午後・22日午前・28日

健康アップ地区運動教室 (無料)

肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が気になる方や運動の習慣を身に付けたい方のために、チューブ体操とエアロビクス（軽負荷で腰や膝に負担の少ないもの）を15日間1コースで実施します。詳しくは「広報あつぎ」11月1日号をご覧ください。

- 対象 市内在住の昭和22年4月2日~48年4月1日生まれで、介護保険のサービスを受けていない方
- 実施予定月 12月~3月
- 会場 依知南公民館

骨粗しょう症検診

市内に住所を有する女性を対象に検診を実施します。詳しくは「広報あつぎ」11月1日号をご覧ください。

- 検診予定月 12月
 - 対象 30歳以上の女性（昭和58年4月1日以前生まれ）で、8月の検診を受けていない方
 - 受診者負担金 800円
- ※「広報あつぎ」への掲載時期などは変更する場合があります。