

健康診査を受けましょう

津島市国民健康保険に加入中の40歳以上の方と、後期高齢者医療保険に加入中の方を対象にした健康診査が6月から始まります。

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、放置すると心筋梗塞や脳卒中といった命の危険を伴う大きな病気を引き起こします。生活習慣病予防の第一歩として健康診査を受けましょう。

また、健康診査は毎年受けることが大切ですので、去年受けた方も継続して受けるようにしましょう。詳細は、22ページの「保存版」をご覧ください。

受診券について

4月1日以前に加入している方は、5月下旬に送付します。

なお、4月2日以降に加入した方で、受診を希望する場合は、申し出が必要です。

注意事項

会社の健康保険に加入している方やその被扶養者の方は、お勤め先やご加入の健康保険等へお問い合わせください。

受診結果の情報提供のお願い

津島市国民健康保険に加入中の方で、平成29年度中に人間ドックや職場での健康診査を受けられる方は、受診結果の情報提供にご協力をお願いします。受診結果を市へ提供していただくと、その健康状態に応じ、対象の方へ生活改善のアドバイス等をさせていただきます。

問合 保険年金課国民健康保険G 内線2129



市民病院公開講座

尿漏れ防止体操

日時 5月15日(月) 午後2時～3時

場所 市民病院2階講義室

内容 尿漏れを骨盤底筋の筋力アップで改善しましょう。

講師 市民病院看護師(排泄機能指導士)

(土)

申込・参加費 不要

問合 市民病院地域医療センター

☎28-5151 内線2113

風しん抗体検査について

県では、先天性風しん症候群の発生を防ぐため、風しん抗体検査を無料で実施しています。

対象 県内在住(名古屋市、豊橋市、岡崎市および豊田市を除く)の妊娠を希望する女性

※妊婦、出産を経験された方、風しん抗体検査を受けたことがある方、風しんワクチンの接種歴がある方、風しんの既往歴がある方は除く。

申込 希望する協力医療機関を所管する保健所で手続してください。

注意事項 抗体検査で免疫不十分と判定された方は、風しんワクチンの接種を検討してください。

問合 津島保健所 ☎26-4137

ホームページ

「愛知県 風しん抗体検査」で検索

今月のバランス献立

トウモロコシとごぼうの炊き込みご飯
 タイのソテーオレンジソース アボカドのしそ和え
 キャベツのスープ

1人分 550kcal 塩分2.4g



トウモロコシとごぼうの炊き込みご飯

材料(2人分)
 米120g、ホールコーン大さじ2、ごぼう1/4本、油揚げ小1枚、三つ葉4本、生姜2切れ、水150ml、しょう油小さじ1、塩少々、酒小さじ2

作り方

- ①ごぼうはさがきにして水につけ、油揚げは5ミリ幅に切り、三つ葉はみじん切り、生姜は千切りにする。
- ②米をといで、三つ葉以外の材料を入れて炊く。
- ③炊き上がったなら三つ葉を混ぜる。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシツヤ情報コーナーにレシピがあります。また市公式ホームページにも掲載しています。

5月31日は、世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間です



タバコでストレス解消!って本当?

「タバコを吸うと、スッキリして、落ち着く」というメカニズムは、煙に含まれている有害物質であるニコチン(殺虫剤の成分)の作用により強制的に気持ちよさを生み出すシステムによるもので、一時的に感じる幸せに過ぎません。

このような無理な刺激を受け続けると、脳はだんだん疲れ、働きが鈍くなり、本来感じ得る幸せを感じにくくなり、今まで以上にストレスを感じやすくなります。

三次喫煙(サードHANDSモーク)からも家族を守ろう

● たばこの煙から出る有害物質 ●

主流煙

喫煙者が吸うたばこの煙

ニコチン 0.46 mg
(血流を悪化)

タール 10.2 mg
(やに・発がん物質)

一酸化炭素 31.4 mg
(酸素不足を招く)

副流煙

たばこの火から立ち上る煙

ニコチン 1.27 mg
(血流を悪化)

タール 34.5 mg
(やに・発がん物質)

一酸化炭素 148 mg
(酸素不足を招く)

2.8倍

3.4倍

4.7倍

主流煙の
数倍!!

喫煙者が吸ったタバコの煙を周りの人が吸わされることを直接受動喫煙(セカンドHANDSモーク)と言い、タバコを消した後の服や髪等についた残留物(タバコ臭)から有害物質を吸引することを三次喫煙(サードHANDSモーク)と言います。

有害物質は、吸っている本人(主流煙)より吸わされている周り的人(副流煙)に多く含まれます。夫が一日20本以上喫煙すると、妻の肺がん死亡率は2倍となり、妊娠中の場合は、流産、早産、低出生体重児(2500グラム未満)が生まれやすくなるというデータもあります。

影響を受けやすい子どもたちをタバコの有害物質から守りましょう。

我慢しない!3つの禁煙方法

大切なあなた、家族のために、我慢せずに、無理なく禁煙する様々な方法をご紹介します。

①自分で頑張る

禁煙サポート

- ・ 保健師による面接、電話相談。約3カ月間、無料でサポートします。
- ・ 喫煙状況を問診し、たばこ検査(呼気中一酸化炭素濃度測定)を実施。
- ・ 禁煙サポート薬局、禁煙外来等と併用すると成功率は高まります。

②禁煙補助剤を使う

禁煙サポート薬局へ相談

- ・ 薬剤師による相談。約3カ月間無料でサポートします。
- ただし、禁煙補助剤(ニコチンガム、ニコチンパッチ)の購入は実費。

③飲み薬を使う

禁煙外来へ受診

- ・ 3カ月間にわたり、5回受診します。保険適応には条件があります。
- ・ 禁断症状が抑えられ、比較的楽に禁煙できます。



問合せ 保健センター ☎23-1551

愛知県健康づくりリーダーバンク
登録研修会

健康づくりリーダーとは、県や市町村が行う健康づくりや介護予防を目的とした体操教室(つし丸たいそう教室)などで、健康づくりのボランティアとして活躍していただく方です。

研修会

日時 未定(全8回)
場所 あいち健康プラザ(大府市)
対象 研修会修了後、体操教室などへご協力いただける方
受講料 無料

交通費を支給します

定員 10人(定員を超えた場合は抽選)
申込 5月1日(月)～26日(金)に電話または直接左記へ(研修会の事前申し込みができます)。

問合せ 高齢介護課長寿福祉C
内線2144



知ってナットク!
糖尿病予防の
楽しく生活術

楽しく学びながら、自分にあつた生活習慣病の予防法を見つける講座です。

日時等 表のとおり(全8回)

場所 総合保健福祉センター

対象 概ね64歳以下の市民で、血糖値やヘモグロビンA1cが高めの方

定員 25人(定員を超えた場合、抽選)

申込 5月19日(金)までに左記へ。

問合せ 保健センター

☎23-1551



8回コース	日時	内容
第1回	6月中旬 指定された日時	自己血糖測定
第2、3回	7月7日(金)、21日(金) 午前	健康講話、座談会
第4、5回	8月4日(金)、25日(金) 午前	運動実習
第6回	9月8日(金) 午前	お口の健康、ストレス度チェック
第7回	9月22日(金) 午前	修了式
第8回	10月上旬 指定された日時	栄養相談、自己血糖測定

①～③は希望者のみ追加で受講可能(選択可)

①	9月5日(火) 午前10時～午後2時	栄養講座(糖尿病予防の講話と調理実習)
②	9月21日(木) 午後	健康講座(お口の健康)
③	10月26日(木) 午後	健康講座(生活習慣病予防)

糖尿病予防し隊養成講座

糖尿病やその合併症について学び、地域で予防を啓発するメンバーを養成します。

日時・内容等 表のとおり

対象 市内在住の方

定員 40人

受講料 あいち健康プラザ研修費として2700円と交通費が必要。

申込 5月26日(金)までに電話または直接左記へ。

問合せ 保健センター ☎23-1551

日にち	時間	場所	内容
6月13日(火)	午前10時～正午	保健センター	オリエンテーション 糖尿病について
6月29日(木)	午後1時30分～3時	市民病院	糖尿病の合併症①
7月11日(火) または13日(木)	午前8時30分～午後5時	あいち健康プラザ	血液検査、体力測定、 運動実習
7月18日(火)	午後1時30分～3時	市民病院	糖尿病の合併症②
8月8日(火)	午後1時30分～3時	市民病院	糖尿病の合併症③
8月21日(月)	午前10時～正午	保健センター	糖尿病予防し隊の 活動について

予防接種について

転入された7歳未満のお子さんを
もつ保護者の方へ

市では、予防接種台帳を整備し、接種状況の把握と指導に役立てています。転入された方は、接種歴について母子健康手帳を持参し、保健センター（健康推進課）へ届け出をお願いします。

予防接種予診票

予防接種の際に使用する予診票は、津島市発行のものしか使用できません。お持ちでない方は、予防接種歴を届け出る際に申し出てください。

問合 保健センター ☎23-1551



予防接種費用の助成対象者

津島市に住民登録があり、次のすべてに該当する女性

- ① 風しんの抗体検査を受けた結果、抗体価が十分でないとして判定された
- ② 妊娠を希望し、出産経験がない
- ③ 風しんワクチン（MRワクチンを含む）の予防接種を受けたことがない

接種方法等 抗体検査の結果を持参の

助成額

上、保健センター窓口で申請し、「接種券」の交付を受けた後、指定医療機関へ予約してください。

- ・ 風しんワクチン……30000円
- ・ 麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）……50000円

※自己負担額は、接種費用から助成額を差し引いた金額です。

※1人1回のみ助成

助成対象となる接種期間

平成30年3月31日（土）まで

風しんの抗体検査について

抗体検査は、愛知県の実施する抗体検査もしくは実費による抗体検査を受けてください。

愛知県の実施する抗体検査を受ける場合は、津島保健所（☎26-4137）へお問い合わせください。

問合 保健センター ☎23-1551

歯と口の健康センター

日時 6月4日（日） 午前10時～正午

場所 児童科学館

内容 歯科健康診査、RDテスト（唾液の中のむし歯菌の数を判定）、ブラッシング指導、フッ化物塗布、パネル展

示

対象 乳幼児とその保護者

主催 市歯科医師会

共催 津島市、津島保健所、愛知県歯科衛生十会

後援 市教育委員会

問合 保健センター ☎23-1551

夏休みに子どもの居場所を提供します

夏休み子どもの居場所づくり事業として、保護者が労働等で家庭にいない、加えて学童保育を利用していない小学生に安心・安全な居場所を提供します。

利用日 7月21日（金）～8月31日（土）

日曜日、祝日は除く

場所・定員・利用時間 表のとおり

実施場所	定員	預かり時間	受付開始時間
中央児童館	60人	午前8時～午後4時30分	午前8時
西小学校	30人	午前9時～午後4時30分	午前8時30分
神守小学校	30人	午前9時～午後4時30分	午前8時30分

（定員を超えた場合は第2希望、または抽選となる場合があります）

対象 食事、身の回りのことが自分でできる小学生

参加費 30000円

持ち物 お弁当、お茶（水筒）

申込 5月8日（月）～19日（金）に子育て支援課にある利用申請書に記入し提出してください。利用申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

※詳細は、市ホームページまたは直接左記へ。

問合 子育て支援課 子育て支援G 内線22223・22224



児童福祉週間

5月5日（金・祝）～11日（木）

子どもの健やかな成長、子どもや家庭を取り巻く環境について国民全体で考えることを目的に、毎年5月5日の「子どもの日」から1週間を「児童福祉週間」と定めています。

すべての子どもが家庭や地域において、豊かな愛情に包まれながら、夢と希望をもって、未来の担い手として、個性豊かにたくましく育っていきけるような環境・社会を作っていきます。

問合 子育て支援課 内線22224