

10か月児健診が
始まります！

現在、揖斐川町では母子保健法に基き、お子さんが4か月、1歳6か月、3歳の時に健康診査を実施しています。

平成27年4月から、さらなる母子保健事業の充実に向けて、新たに10か月児健康診査を実施することになりました。対象の方には、個別に郵送にてご案内をします。

【お問い合わせ先】

揖斐川保健センター
TEL 23-1511



高齢者の肺炎球菌
予防接種のお知らせ

予防接種法施行令の改正に伴い、平成26年10月1日より「高齢者の肺炎球菌予防接種」が、定期の予防接種（ただし、接種義務はなく、自らの意思で接種するもの）になりました。

揖斐川町では、下記のとおり実施します。

ご希望の方は「予診票」を発行します。必ず揖斐川保健センターまでお問い合わせください。

平成27年度の肺炎球菌予防接種の対象者は、次のとおりです。
(平成26年度より5年間の経過措置となっております。平成31年度からは65歳の方のみが対象となりますのでご了承ください。)

ただし、過去に「高齢者肺炎球菌予防接種」を受けられた方は、今回の対象となりませんので、ご注意ください。

対象者

揖斐川町に住民登録がある該当年齢の希望者

65歳（昭和25年4月2日生）
昭和26年4月1日生

70歳（昭和20年4月2日生）
昭和21年4月1日生

75歳（昭和15年4月2日生）
昭和16年4月1日生

80歳（昭和10年4月2日生）
昭和11年4月1日生

85歳（昭和5年4月2日生）
昭和6年4月1日生

90歳（大正14年4月2日生）
大正15年4月1日生

95歳（大正9年4月2日生）
大正10年4月1日生

100歳（大正4年4月2日生）
大正5年4月1日生

接種期間

平成27年4月1日～

平成28年3月31日

接種場所

揖斐郡内の指定医療機関

自己負担

医療機関窓口において、自己負担金3000円を支払ってください。
持ち物
揖斐川町が発行した「高齢者肺炎球菌予防接種予診票」

※生活保護世帯は全額補助をしますので、接種の3週間前までに揖斐川保健センターへ申し出てくださいます。
詳しくは、揖斐川保健センター（電話23-1511）までお問い合わせください。

年に1回は、
歯周疾患検診を！

「虫歯」と「歯周疾患」は、歯を失う原因だけでなく、全身の健康状態にも影響します。

定期的に歯科医師による歯周疾患検診と歯石除去を行い、口腔内から健康になっていきましょう！

対象者

30歳以上74歳以下（住民票のある方）

自己負担金

500円（検診料2500円の内、

2000円を町が負担）

※生活保護世帯で受診希望の方は、事前に連絡をお願いします。

実施期間

平成27年4月1日（水）～

平成28年3月31日（木）

実施期間が1年間になります。ご希望の医療機関に事前予約をして、診療時間内に受診します。

実施場所

揖斐郡内の指定歯科医療機関

内容

問診、口腔内診査、検診結果の判定、ブラッシング指導

※昨年度受診された方、節目年齢（30・40・50・60・70歳）の方、お申込された方には、案内及び検診票を送付します。

【お申し込み】

揖斐川保健センター

TEL 23-1511



ヨイム（4・18）健康デー

「歯のなんでも電話相談」

岐阜県下の保険医協会会員の歯科医師が無料で相談に応じます。

開設日

2015年4月19日（日）

受付

午前10時～午後3時

電話番号

058-267-0711

平成27年度 がん検診・肝炎ウイルス検診のお知らせ

平成27年度、がん検診に関する変更について！

- ① 揖斐川地区で実施する胃・大腸・前立腺がん、肝炎ウイルス検診の **実施会場** が揖斐川保健センターから「**揖斐厚生病院健診センター**」に変更されています。
混雑を避けるためにも、必ず、予約時間での来所をお願いします。
早く来所されても、待合室がありませんので、ご了承ください。
- ② 久瀬地区で実施する胃・大腸・前立腺がん、肝炎ウイルス検診の **実施会場** が久瀬公民館から「**久瀬振興事務所**」に変更されています。
駐車場が混雑しますので、15分刻みのご案内とさせていただきます。
- ③ 子宮頸がん検診は、集団検診の他に、医療機関で**個別に検診**できるようになりました。
受診には、個別受診券が必要となります。
- ④ 藤橋地区においては、**大腸がん検診・子宮頸がん検診・乳房がん検診のみ**となりました。
胃・前立腺がん、肝炎ウイルス検診受診希望の方は、久瀬地区でのご案内になります。

<検診の案内について>

- * 受診希望者、平成26年度受診者には、希望時期及び前年度とほぼ同じ時期の1ヵ月程前に案内用紙と検診票をお送りします。変更希望者は、揖斐川保健センターまで**必ず連絡をお願いします。**
- * 平成27年度中に下記の年齢に到達される方は、がん検診の対象となります。
子宮頸がん 20歳、乳房がん 30歳、胃・大腸・肺がん・肝炎ウイルス 40歳、前立腺がん 50歳
- * 受診される方は、**案内用紙の注意事項をよく読み、必ず、予約時間での来所をお願いします。**
- * **乳房がん検診については、1回に実施できる人数に限りがあります。**ご希望の方は、必ず予約をお願いします。予約のない方は、お断りさせていただきますのでご了承ください。また、受診できない場合も必ずご連絡をお願いします。**一人でも多くの方に受けていただくために、ご協力をお願いします。**

<結果について>

検診結果は、1ヵ月後を目途に全員の方に発送します。
要精密検査・要診療の結果の方は、早期に医療機関への受診をお願いします。

ただし、自覚症状がある方は、検診を待たずに早めに医療機関受診をお勧めします。

～**無料検診対象者のご案内**～ 下記対象の方には、クーポン券が送付されます。

- * 大腸がん・肝炎ウイルス検診：前年度(H26.4.2～H27.4.1)に40・45・50・55・60歳になった方
* 肝炎ウイルス検診に関しては、過去に揖斐川町の検診を受診されていない方に限ります。
- * 子宮頸がん・乳房がん検診：対象となる方には、クーポン券が送付されます。

お願い

クーポン対象の方で、職場健診や人間ドックなどで受診される方は、その旨を揖斐川保健センターまでご連絡ください。

★健康な時にこそ、1年に1回、検診を受けましょう★

がん検診内容一覧（受診の際の注意事項、詳細な日程については、保健カレンダーをご覧ください。）

検診名 自己負担金	対象年齢	検査内容	医療機関への受診の目安
胃がん 800円	40歳以上	胃部 X 線間接撮影 バリウムを飲み、X 線写真を 7 枚撮影します。	<ul style="list-style-type: none"> 胃の痛みや胸やけがある 食欲の低下、体重減少 など
大腸がん 300円	40歳以上	便潜血検査 2 日分の排便をし、便の中に血液が含まれているかを検査します。	<ul style="list-style-type: none"> 便に血や粘液が混じる 黒っぽい便が出る 腹痛がひどい など
前立腺がん 400円	50歳以上 男性	PSA 値測定（血液検査） 血液中に含まれる前立腺特異抗原（PSA）を測定します。	* 初期には、自覚症状がないため、定期的な検診が必要です。
肺がん 200円	40歳以上	胸部 X 線撮影 胸のエックス線写真を 1 枚撮影します。必要な方のみ、喀痰検査を行います。（別途 500 円）	<ul style="list-style-type: none"> 咳が続き、すぐに息切れがする 呼吸時にゼーゼー音がある 痰に血が混じっている など
B・C型 肝炎ウイルス 500円	40歳の方 41歳以上の方で 過去に受診されて いない方	血液検査 腕から少量の採血を行います。 （町で受診できるのは、1 回のみです）	<ul style="list-style-type: none"> 家族に肝炎の方がいる 肝炎の方との性交があった 昔、輸血を受けたことがある
子宮頸がん 800円	20歳以上 女性	細胞診 膣内に綿棒を挿入し、細胞を採取し、内診を行います。	<ul style="list-style-type: none"> 血性のおりものがある 下腹部や腰の痛みがある 頻尿・排尿困難がみられてきた
乳房がん 500円	30歳以上 女性	視触診 くぼみや引きつり、しこり等をみます。 超音波検査 仰向けになり、超音波を当て、画像をみます。	<ul style="list-style-type: none"> 乳房のしこりやひきつれがある 乳首の微小出血がある 乳房に痛みがある
乳房がん X 線撮影 200円	40歳以上 女性	左右の乳房を側面から 1 回ずつレントゲン撮影をします。小さいしこりも発見することができ、視触診・超音波と合わせて、精密に診断することができます。	<ul style="list-style-type: none"> 小さいうちに発見される程、命を脅かすことはありません。 定期的な検診と自己検診を行いましょう！

がん検診については、無作為に予約時間を割り付けていますので、内服薬や他の疾患等により、時間変更を希望される方は、事前に揖斐川保健センターまで、必ずご連絡をお願いします。

揖斐川保健センター ☎0585-23-1511

●任意予防接種（水痘・おたふくかぜ・高齢者肺炎球菌）の接種費用の一部を助成しています

接種後に母子健康手帳または予防接種済証等の接種記録、ワクチン接種にかかる領収書、印鑑、振込先口座番号のわかるものを持参のうえ保健センターで手続きしてください（接種後 1 年以内に手続きしてください）。

予防接種の種類	助成の対象となる接種年齢 （平成 27 年度）	助成額	助成回数
水痘 ※任意予防接種の 費用助成は平成 27 年度で終了 します。	3歳から小学校就学前 （定期接種で 1 回目を受けたお子さんや、 任意接種で助成を既に 1 回受けているお 子さんは対象外となります）	4,000 円	1 回
おたふくかぜ	1歳から小学校就学前	3,000 円	1 回
高齢者肺炎球菌	65歳以上の定期予防接種対象者以外で、 やむを得ない理由のある方。 事前にご相談ください。	3,000 円	1 回

任意予防接種は、医師と相談のうえ個人的意思により接種を受けるものです。予防接種の間隔、効果や副反応等については、かかりつけの医師や接種を受ける医師等によくご相談ください。

* 揖斐川町では、水痘・おたふくかぜ・高齢者肺炎球菌の任意の予防接種を行政措置予防接種としています。万一、予防接種による健康被害が起きた時には登録している医療機関で接種した場合に限り、揖斐川町が加入している保険で救済されます。
お問合せ先 揖斐川保健センター TEL 23-1511

健康にこにこ運動ご参加、ありがとうございます！

健康にこにこ運動とは

近年、運動不足や食生活の乱れ・欧米化により、揖斐川町においても、生活習慣病が増加してきています。身体を動かすことが良いことは理解しても、なかなか実践できない方も多いと考えます。この健康にこにこ運動は、生活習慣を見直すきっかけとして、個人にあった運動や健康に対する目標を設定し、実践していただくことで、生活習慣病を予防し、健康保持増進につなげていくことを目的とした運動です。

平成 26 年度健康にこにこ運動実施報告をします

実施期間	平成 26 年 9 月 1 日～平成 27 年 1 月 31 日
参加者数	173 名 (男性 56 名、女性 117 名)
参加延べ人数	506 名

にこにこ運動5回達成者

継続して挑戦し、5 回 (= 5 か月間) 以上達成された方は、次の 66 名です。

(お名前は、五十音順となっております。本人の了解の方のみ掲載)

- 〈揖斐〉 小寺保美さん 島岡モナさん 白井和典さん 杉本順子さん 杉本竜次さん 棚橋伸治さん 津田清子さん
所良計さん 中川正弘さん 中村照子さん 成瀬千鶴子さん 成瀬徳幸さん 野口はつ子さん 坂東鈴子さん
廣瀬基一さん 古田隆さん 古田美砂子さん 松井親夫さん 他 9 名
- 〈大和〉 井口篤子さん 小森徹郎さん
- 〈北方〉 広瀬勲さん
- 〈清水〉 5 名
- 〈小島〉 伊藤智枝子さん 衣斐和子さん 衣斐剛人さん 衣斐直樹さん 衣斐直美さん 衣斐みどりさん 衣斐勇一さん
衣斐義明さん 清水昌子さん 野村了鳳さん 若園勝美さん 若園りつ子さん 他 1 名
- 〈脛永〉 安藤寛雄さん 小寺和明さん 小寺幸子さん 他 6 名
- 〈谷汲〉 深井久美子さん
- 〈春日〉 田中禮雄さん 内藤真澄さん 山村悦子さん
- 〈久瀬〉 高橋明美さん 高橋いよ子さん 高橋きよ子さん 他 2 名

* 66 名の皆様、おめでとうございます *

～目標に多かったランキング～

- 1 位 毎日ウォーキング又はジョギングをする (1 日 1 万歩、1 日 20 分以上など)
 - 2 位 毎日体操をする (ラジオ体操、ストレッチ体操、エアロビクス、太極拳など)
 - 3 位 趣味を頑張る (畑仕事、山登り、ジャズダンス、ゲートボールなど)
- その他、野菜をたくさん食べる、20 時以降は食べない、食事は腹八分目などがありました。

～今年度、健康にこにこ運動に参加された方の感想～

- 50 歳女性：毎日万歩計をつけるのが習慣になり、歩数が多いと嬉しく思えるようになった。
- 80 歳男性：マイペースで歩くこと。心と体の声を聴きながら、生きる。
- 36 歳女性：ストレッチして体がほぐれると、次の日に疲れが残りにくく、腰や肩がほぐれて、よく眠れました。
- 77 歳女性：主人の 17 年間の看病で背中が曲がってしまい、歩行時にふらふらすることがありましたが、背筋を意識して伸ばしながら歩行すると、伸びるようになりました。歩くことにより、道で行き交う子どもさん達とも会話ができる楽しさも多くなりました。

その他、多くの方から様々な感想が寄せられました。皆さん、自分自身の課題と向き合い、改善する姿がみられています。町内でも多くの方が歩いている姿をみかけます。健康保持増進のために、運動を習慣化していけたらいいですね☆

今年も健康にこにこ運動開催予定です。ぜひ、参加してみませんか？

～ 平成27年度 介護予防教室のご案内 ～

あなたの地区でも「おたっしゃ教室」がはじまります！

**これが噂の「帰りに車を忘れるほど〇〇になる」教室！
65歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。**

みなさまの声にお応えし、会場が昨年の3会場から、6会場に増加!! お住まいの地区以外のご参加も大歓迎☆
“自分のことは自分でできる体を保ちたい。”、“足腰を丈夫にしたい。”、“友達をつくりたい” そんなあなたにおすすめの、自宅で続けられる体操をご紹介します。昨年度は、97名の方にご参加いただきました。お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

各会場、月1回開催！ 参加無料

受付・血圧測定：9時30分～ 教室：10時～11時30分

公民館	部 屋	日 程 (毎月)	スタート日
揖 斐	1階 和室	第3木曜日	4月16日(木)
大 和	2階 集会室	第2木曜日	5月14日(木)
北 方	1階 集会室	第3水曜日	5月20日(水)
清 水	1階 集会室	第2金曜日	5月 8日(金)
小 島	1階 集会室	第4木曜日	4月23日(木)
脛 永	1階 ホール	第1木曜日	5月 7日(木)



★参加者の声★



足腰が丈夫になったし、楽になったわ！

体が軽くなったように感じて、動きやすくなったよ。

教室で教えてもらったことを思い出しながら、毎日自宅でもやっているよ。

気持ちが明るくなって、生活が楽しくなったわ。

友だちが増えて、会えるのが楽しみだから、私も元気でいたいと思うわ。

持ち物：運動のできる服装、水分、タオル、教室ファイル（お持ちの方）、上靴（揖斐は和室のため不要）

お問い合わせ：揖斐川町地域包括支援センター TEL 23 - 1341 【参加無料・申し込み不要】

※天候・行事等により、変更・中止される場合があります。

いびがわ健康福祉フェア2015

テーマ：「児童福祉」～のびのび いびっ子 元気に育て！～

開催日：5月10日(日) / 会場：揖斐川健康広場