



# みんなのけんこうガイド

★本庄市保健センター ☎2003

※お問い合わせは、午前8時30分からです。

## ●育児相談・学級 【会場】本庄市保健センター

| 相談・学級                 | 内容                  | 日時  | 申込  |
|-----------------------|---------------------|---|---|
| すくすく相談                | 身長・体重の計測、育児・栄養相談    | 8月28日(木)・9月18日(木)<br>午前9時30分～11時(15分ごとに3組)<br>※9月18日(木)は、児玉保健センターで実施。 | 定員あり<br>各実施月の1日から本庄市保健センターへ<br>(※電話による育児相談は随時受け付けています。) |
| 母乳相談                  | 母乳に関する相談            | 8月28日(木)<br>午前9時30分～11時(15分ごと)  |   |
| おや親タマゴ「はじめて生活withベビー」 | 妊娠中の生活、お風呂の入れ方の実習など | 10月18日(土)<br>午前9時30分～正午   | 定員あり(随時受付)  |

## 予防接種はお済みですか？

### ～夏休みを利用して予防接種を受けましょう～

予防接種は感染症の流行を防ぐためにとても重要です。  
病気にかからないように、また、重症にならないように、まだ接種していないおさんは、予防接種を受けましょう。  
※接種対象年齢を過ぎて接種した場合は、全額自己負担になります。  
※予診票がお手元にない場合は、本庄市保健センターへご連絡ください。



#### ○二種混合(ジフテリア・破傷風) 予防接種

予診票は、学校を通じて小学校6年生に配布していますのでご確認ください。

**対象** 11歳以上13歳未満の人  
**接種期間** 13歳の誕生日の前日まで  
**費用** 無料

#### ○日本脳炎予防接種(特例対象者)

一時接種を見合わせていましたが、現在は新しいワクチンの接種を再開しています。

次の期間に生まれた人は、特例対象者として、通常の接種期間以外でも接種が可能です。現在までの接種回数を確認し、不足回数を接種してください。

**対象** 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人

**接種回数**  
**1期** 3回接種  
**2期** 9歳以上で1回接種

※1期の接種後、おおむね5年の間隔を空けて接種してください。

**接種期間**  
20歳の誕生日の前日まで  
**費用** 無料

#### ○麻しん・風しん(MR) 予防接種

麻しん・風しんの1期は生後12～24月に至るまでに接種し、2期は小学校就学前の1年間で接種します。(平成26年度の2期について)

**対象** 平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの人  
**接種期間** 平成27年3月31日(火)まで  
**費用** 無料

#### ○子宮頸がん予防ワクチン

子宮頸がん予防ワクチンは、現在、接種の積極的な勧奨を一時的に差し控えています。

ただし、定期接種自体は中止しないため、希望者は継続して受けることができます。接種を希望する人は、有効性及び副反応などについて十分に理解したうえで、接種を受けてください。

#### ○水痘及び高齢者肺炎球菌

10月から定期予防接種化が予定されています。接種対象者などの詳細については、明らかになり次第、広報紙などでお知らせします。

サッカーワールドカップでは、寝不足の日々を過ごした人も多いと思います。寝不足で眠気や意欲の低下するなか、食欲はむしろ増えていませんか？

実は数日の睡眠不足でも、食欲を抑えるホルモンと高めるホルモンのバランスが崩れ、食欲が増大するといわれています。その睡眠が、生活習慣病と深い関係がある障害をご存じでしょうか？

慢性的な睡眠障害の一つである、睡眠時無呼吸症候群（SAS）は、文字どおり睡眠中に何回も呼吸が止まり、それによって日常生活にさまざま

な障害を引き起こす病気です。日中の強い眠気のために、新幹線やバスなど、運転手の居眠り運転の原因疾患としても取り上げられ、社会的に問題となりました。

典型的な症状は、寝ている間の強いいびきや無呼吸があります。何度も、窒息感やあえぎで目覚め、爽快な朝の目覚めがなく、日中の倦怠感も多いです。

重度の睡眠時無呼吸がある場合、高血圧で約2倍、狭心症や心筋梗塞で2〜3倍、脳卒中で3〜5倍の発症率の上昇があります。また薬が効きにくい高血圧症や、不整脈、心

不全とも関係があります。

さらに、睡眠不足によるストレスから、血糖値やコレステロール値が高くなり、動脈硬化を進行させ、さまざまな生活習慣病やメタボリック・シンドロームの原因にもなるとも言われています。いびきや無呼吸を指摘され、眠気がとれないなどの症状があった場合は、検査をしてみたいかがでしょうか？

時間がない人は、簡易的なモニターを使って自宅で行う検査があります。精密検査は1泊の入院で検査可能です。仮に睡眠時無呼吸症候群が確認されたとしても、減量や飲酒を控えるなどにより、症状が軽減することもあります。

治療が必要な場合、主に持続陽圧呼吸療法（CPAP療法）を行うと症状が少なくなるだけでなく、合併症を予防し、改善することも可能です。人生、3分の1の時間は、睡眠時間と言われています。睡眠の質の良い睡眠を目指したいですね。

## 特定健康診査・健康診査を受けましたか？

### ～年に一度は健診を受けましょう～

40歳以上の本庄市国民健康保険・後期高齢者医療制度被保険者を対象に、5月下旬に受診券（内容が分からないように貼り合せたはがき）を郵送しました。健診を希望する人でまだ申し込みが済んでいない場合は、電話又は直接本庄市保健センターへ申し込みください。

健診は、事前予約が必要です。予約がないと健診は受けられませんのでご注意ください。

## 肺がん・結核検診を実施します

| 日程            | 会場        | 受付時間             |
|---------------|-----------|------------------|
| 9月8日(月)・9日(火) | 本庄市保健センター | 午前9時～10時         |
| 10月17日(金)     | 児玉保健センター  | 午前9時～10時、午後1時～2時 |

**対象** 40歳以上

※今年度中に市で行った特定健康診査等で、レントゲン撮影を一緒に受けた人は該当になりませんので、ご注意ください。

**検診内容** 胸部レントゲン撮影、肺がんの喀痰検査（必要な人のみ）

**用意** 受診券

※お手元がない場合は、本庄市保健センターへお問い合わせください。

**費用** 250円（喀痰検査が必要な人は別途450円）

※70歳以上、市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は無料。

\*事前の申し込みは不要です。当日直接会場お越しください。

## 歯周疾患検診のお知らせ

世の中には歯周病になる人が約8割いるといわれています。

今、症状が出ていなくても、早期に発見し治療や予防をするため、歯周疾患検診を受けましょう。

受診を希望する人は、事前に指定歯科医院に予約し受診してください。

**実施期間** 平成27年3月31日(火)まで

**対象** 今年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる市内在住者

**費用** 無料

**用意** 健康保険証

※指定歯科医院については、本庄市保健センターへお問い合わせください。

