

健 診

子宮頸がん検診は
お済ですか？

20歳以上の女性の方は、子宮頸がん検診を受けることができます。

早期発見で完治する可能性は高まります。子宮頸がん検診を受けましょう。

なお、検診を受ける方法は集団検診と個別医療機関による検診の2通りがあります。

○個別医療機関による検診

平成28年2月末日まで実施しています。指定の医療機関に予約をし、受診券(クーポン券をお持ちの方はクーポン券)を持参のうえ受診してください。個別検診が可能な医療機関については、健康増進課☎(52)1116までお問い合わせください。



予 防 接 種

「おたふくかぜワクチン
予防接種費の助成につ
いて

今年度よりおたふくかぜ

ワクチン予防接種費の助成を開始しましたが、開始初年度は、対象者の年齢条件を未就学児まで拡大しています。来年度以降は、通常の年齢条件の方のみとなりますので、左記に該当する2歳～未就学児のお子さまで、接種を希望される方は、年度内の接種をお心がけください。

■対象者

次の全てに該当するお子さま

- ① 1歳～2歳未満のお子さま

※平成27年度に限り、未就

学児のお子さままで対象

- ② おたふくかぜにかかったことがないお子さま

- ③ おたふくかぜの予防接種を受けたことがないお子さま

■助成金額

3,000円(1回のみ)

■その他

接種する際は、事前に医療機関にお申し込みください。

市外の医療機関で接種を希望される場合は、手続き方法が異なる場合がございますので、事前に必ず、健康増進課までご連絡ください。

「ロタワクチン予防接
種費の助成について

■対象者及び接種回数

ロタリックス…

生後6週～24週の乳児に2

回投与

ロタテック…

生後6週～32週の乳児に3

回投与

※必ず同じワクチンを必要回数投与ください。

■助成金額

ロタリックス…

7,500円を2回

ロタテック…

5,000円を3回

■その他

接種する際は、事前に医療機関にお申し込みください。

市外の医療機関で接種を希望される場合は、手続き方法が異なる場合がございますので、事前に必ず、健康増進課までご連絡ください。

フッ素塗布・歯の相談

■日時

2月21日(日)

午前9時～11時

■場所

きらら館

■対象

下野市民の年中児～小学

2年生(平成19年4月2

日～平成23年4月1日生ま

れ)

■料金

無料

■注意

※受付時間・対象年齢をご

確認ください。

※歯を磨いてからご来場く

ださい。

※フッ素塗布30分間は飲食

できません。

※当日はブラッシング指導

も実施します。

※発熱・せき・体調の悪い

方はご遠慮ください。

■案内

フッ素塗布後に、歯科医

師による歯科相談も受け付

けています。



暮らしに「+10分運動」を
取り入れよう！

寒くなりましたが、皆さんは動かしていますか？健康を保つためには、食事や休養とあわせて運動も大切です。運動をすると筋力が付き、代謝が上がって血流が良くなることで、ダイエットや冷え性・アンチエイジングにも効果があります。期待できると言われています。

市内にはきらら館のトレーニング室やふれあい館のプールなど、運動できる施設があります。特に、プールは浮力により足腰への負担が少なく、個人差はありますが1.5倍～2倍エネルギー消費が大きくなります。

忙しくて毎日運動するのは難しいという方は、1日の中で+10分体を動かしてみましよう。

例えば、自転車通勤する。階段を使う。窓拭きや風呂掃除をこまめに行う。テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをする等、無理をせず毎日続けましょう。