

しもつけ健康マイレージ 記念品交換スタート

7月1日(土)からしもつけ健康マイレージの記念品交換がスタートします。健康診断を受診して、健康づくりにチャレンジをすることで道の駅しもつけ商品券、さらら館トレーニング室利用券、ふれあい館のプール券や入浴券などのいずれか一つがもらえます。ポイントカードは、自治会による全戸配布、各公民館、各保健センター、健康増進課窓口で配付しています。

■対象者(接種費用:無料)

- ・1歳児
- ・生後12か月〜24か月の間
- ・年長児
- ・小学校就学前の年度内

■小児の任意予防接種の助成を行っています

■ロタワクチン予防接種

嘔吐や下痢を引き起こすロタウイルス胃腸炎の重症化を防ぐ効果があります。2種類のワクチンがあり、シロップ状にして飲む生ワクチンです。

■対象者

- ・ロタリックス
 - ・生後6週〜24週の乳児
 - ・ロタテック
 - ・生後6週〜32週の乳児
- ※必ず同じワクチンを必要回数投与ください。

■助成額

- ・ロタリックス
- ・7,500円を2回
- ・ロタテック
- ・5,000円を3回

■おたふくかぜワクチン予防接種

ムンプスウイルスによって、耳下腺の腫れや疼痛、発熱が

引き起こるおたふくかぜの感染を防ぐ効果があります。

■対象者

- ・1歳〜2歳未満で、おたふくかぜにかかった事がなく、おたふくかぜ予防接種を受けたことがないお子さま。

■助成額

- ・3,000円(1回のみ)

■共通注意事項

- ・医療機関の定める接種料金と助成額との差額を窓口でお支払いください。
- ・小山区医師会管外の医療機関で接種する場合は手続き方法が異なりますので、必ず事前に健康増進課までご連絡ください。

相談

■子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、市内の子育て支援センターで、心理士・保育士等がお受けします。

■子育て支援センターみらく

■日程

7月26日(水)
※奇数月に実施予定。

■時間

午前9時〜11時

■相談員

心理士・保育士

■会場

子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

■子育て支援センターみらく

■日程

7月24日(月)

※奇数月に実施予定。

■時間

午前9時〜11時

■相談員

心理士・看護師・保育士

■会場

子育て支援センターみらく(わかば保育園内)

※「みるく」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録(名札代)310円がかかります。

※子育て支援センターでは、随時保育士が相談をお受けしています。



自分の普段の血圧を 知っていますか?

正常血圧値は、収縮期血圧が130mmHg未満、拡張期血圧が85mmHg未満です。血圧は常に変動しているため、定期的な測定をお勧めします。また、血圧計は健康増進課窓口前に設置していますので、来庁した際にはぜひご利用ください。

高血圧と腎臓の関係

腎臓は、血液をろ過して老廃物を尿として体から出したり、血圧をコントロールしたりと、体にとってなくてはならない働きをしています。高血圧は、腎臓に負担をかけて機能の低下を招き、また、腎臓の機能が低下すると高血圧になりやすくなります。

市では、高血圧予防教室を開催しますので、ぜひご参加ください。