

予防接種



接種には、市から送付された予防接種票が必要です。転入、紛失などでお手元にない人は、事前に保健センターまでご連絡ください。

B C Gとポリオの接種は、三種混合1期3回を接種した後に、また1歳以上なら麻しんも接種した後に接種するのが理想的です。

結核予防接種 (ツベルクリン反応・BCG)

日時 3月5日(月)・12日(月) いずれも午前9時～11時30分と午後1時30分～3時30分 **場所** 保健センター **対象** 生後3カ月以上4歳未満の未接種児 **その他** ツベルクリン反応検査の判定とBCG接種は、2日後の同じ場所・時間に行います **問い合わせ** 保健センター

ポリオ予防接種

日時 1回目の接種の人... 3月6日(火) 2回目の接種の人... 3月13日(火) いずれも午前9時～11時30分と午後1時30分～3時30分(2月以前の対象児でまだ接種していない人は、2月26日(月)に接種できます。ただし、2月23日までに予約が必要です) **場所** 保健センター **対象** 生後3カ月以上7歳6カ月未満の未接種児 **その他** 1回目と2回目の間隔は6週間以上あけること **問い合わせ** 保健センター

麻しんや風しんなど 医療機関で行う予防接種

市指定の医療機関で行います。詳しくは、保健センターへ。

ジフテリア・百日せき・破傷風
三種混合予防接種

対象 生後3カ月以上7歳6カ月未満の未接種児(第1期追加は、第1期初回の3回目を接種後12カ月以上経過していること) **その他** すでに百日せきにかかったことが明らかな対象児には、保健センターで二種混合を実施します(ただし、二種混合は予約が必要)

麻しん予防接種

対象 生後1歳以上7歳6カ月未満の未接種児

三重北勢健康
増進センター

ヘルスプラザ

☎510-0851 塩浜町1-11 ☎49-3311

3月の健康度測定・運動指導コース、総合体力測定

健康度測定・運動指導コース 医学的検査や体力測定などを行って、高脂血症や高血圧などの生活習慣病をお持ちの人やその傾向にある人には、健康状態や体力状況に合う適切な運動の指導を行います。測定日 3月10日(土)・17日(土)・21日(水)・28日(水) 測定料 10,500円(6カ月以内に撮影した胸部X線フィルム、肺機能検査結果をお持ちの人は、それぞれ、1,200円、2,300円の減額となります) 指導料 1,050円(1回分、回数券〔2割引〕もあります。)

総合体力測定 握力、腹筋、柔軟性、平衡感覚、瞬発力、敏捷性、全身持久力を測定し、体力評価・指導票などを提供します。測定日 3月1日(木)・8日(木)・11日(日)・15日(木)・18日(日)・22日(木)・24日(土)・29日(木) 測定料 1,580円 申込期限 測定日の10日前(電話でも可) 対象 18歳以上 その他 健康度測定または総合体力測定をしていただくと、トレーニングジムを利用できます(1回630円、回数券〔2割引〕もあります)

リラクゼーション運動教室

日時 2月18日(日) 午前10時～11時30分 **受講料** 840円 **対象と定員** 18歳以上の人 20人(心臓病や運動制限のある人、妊娠中の人は除く) **申込期限** 2月17日(電話でも可)

風しん予防接種

対象 生後1歳以上7歳6カ月未満の未接種児

国保・年金



健康保険

資格がなくなったら手続きを

会社などを退職し、健康保険の資格がなくなった人(本人とその被扶養者)は、14日以内に国民健康保険に加入する手続きをしてください。

加入手続きが遅れると、健康保険の資格がなくなった月までさかのぼって国民健康保険料を納めていただかなければなりません。また、保険証のない期間にかかった医療費は、一部の場合を除いて全額自己負担していただくこととなりますのでご注意ください。

届け出先 保険年金課・中部地区を除く各地区市民センター **問い合わせ** 保険年金課(☎54-8159)

20歳になったら 国民年金に加入を!

日本に住んでいる20歳以上(学生を含む)60歳未満の人は、必ず国民年金に加入しなければなりません。

国民年金は、老後や万が一の場合の生活保障として、すべての国民に共通の「基礎年金」を支給することを目的に、その費用を被保険者全体で公平に負担しようというもので、国が責任を

持って運営しています。現在、厚生年金または共済組合に未加入の人で国民年金未届者は、加入の手続きが必要です。加入の手続きは市保険年金課(市役所3階)または中部地区を除く各地区市民センターで行ってください。

厚生年金や共済組合に加入している人も、国民年金保険料が給料から天引きされています。加入手続きや詳しいことは、保険年金課(☎54-8161)へ。

年金Q & A

年金手帳を紛失したのですが?

厚生年金に加入している人は、事業主を通して手続きをお願いします。また、国民年金第1号・3号の被保険者の人は、印鑑を持って保険年金課または中部地区を除く各地区市民センターへお越しください。なお、お急ぎの場合は、その旨を申し出てください。

詳しくは、保険年金課(☎54-8161)へ。

年金Q & A

国民年金を受給していた祖父が亡くなったのですが?

年金受給者が死亡すると、年金を受け取る権利がなくなりますので、「年金受給権者死亡届」を提出してください。また、年金は亡くなった月の分まで支払われますので、受け取っていない年金がある場合は、生計を同じくしていた遺族が未払いの年金を請求することができます。

詳しくは、保険年金課(☎54-8162)へ。

保健センター ☎54-8281
FAX 53-6385
☎510-0085 諏訪町2-2 総合会館4・5階)

応急診療所 ☎53-1759
歯科医療センター ☎54-5130

訪問歯科健診
自宅で歯の健診が受けられます。
申し込みは保健センターへ

妊婦・乳幼児



母子健康手帳をお忘れなく。

デンタル マタニティスクール

日時と場所 3月16日(金) 午後1時30分～3時30分 保健センター **内容** 講話と歯磨き指導など **申し込み** 3月9日までに、保健センターで直接申し込むか、はがきに「デンタルマタニティ希望」と記入の上、開催日、住所、名前、電話番号、現在の妊娠週数を書いて保健センターへ **その他** 歯ブラシを持参してください。申込者への個人通知はしませんので、当日直接会場へ **問い合わせ** 保健センター

育児相談 一人で悩まずに

日時と場所 (1)2月28日(水) 午前9時30分～11時 保健センター (2)3月14日(水) 午前10時～11時30分 あさけプラザ **問い合わせ** 保健センター

乳幼児食教室

日時と場所・対象 下表のとおり **内容** 乳幼児食の実技指導や相談 **申し込み** 実施日の4日前までに、保健センターで直接申し込むか、はがきに受講希望日、対象児の名前・月齢、世帯主の住所・名前・電話番号を書いて保健センターへ **その他** 申込者への個人通知はしませんので、当日直接会場へ **問い合わせ** 保健センター

乳幼児食教室の日時と場所・対象

月	日	対象	場所
3	6(火)	4～7カ月児	保健センター
	13(火)	8～12カ月児	
時間 いずれも午前10時～11時30分			

育児学級 ぴよぴよクラブ ～赤ちゃんあつまれ～

子どもを遊ばせながら、育児についてみんなでわいわいお話しして、楽しく過ごしましょう。

日時と場所 3月2日(金) 午前10時～11時30分 保健センター **対象** 満1歳までの乳児 **内容** 育児に関する情報交換、保健婦・栄養士からのアドバイス **問い合わせ** 保健センター

幼児歯みがき教室 「歯八八の教室」

日時と場所 3月23日(金) 午前10時～11時と午後1時30分～2時30分 保健センター **内容** 講話と歯磨き指導など **対象** 2歳6カ月ごろの幼児と保護者 **定員** 各10人(応募多数の場合は抽選) **申し込み** 3月9日までに、保健センターで直接申し込むか、はがきに「歯八八の教室希望」と記入の上、開催日、午前・午後の別、住所、名前、生年月日、電話番号、1歳6カ月児健診受診日を書いて保健センターへ **その他** 母子健康手帳、歯ブラシを持参してください。希望日時に参加していただける人には個人通知はしませんので、当日直接会場へ(希望日時に参加していただけない人には連絡します) **問い合わせ** 保健センター

妊婦・乳幼児健診

母子健康手帳にとじ込まれている「妊婦一般健康診査票(前期・後期)」と、冊子「予防接種と子どもの健康」とじ込まれている「乳児一般健康診査票(4カ月・10カ月)」は、県内の医療機関で使用できます。転入、紛失などでお手元ない人は事前に保健センターまでご連絡ください。

問い合わせ 保健センター

1歳6カ月児健診

日時 2月22日(木) 3月1日(木)・8日(木)・15日(木) いずれも午前8時

45分～10時25分 **場所** 保健センター **その他** 対象児には個人通知します

3歳児(3歳6カ月児)健診

日時 2月22日(木) 3月1日(木)・8日(木)・15日(木) いずれも午後0時40分～2時20分 **場所** 保健センター

その他 起床時の尿をびんに入れて持参してください。対象児(3歳6カ月ごろ)には個人通知します

1歳6カ月児・3歳児健診を月1回

日曜日(2月18日)に予約制で実施(定員あり)しています。ご希望の方は2月15日までに電話で予約してください。時間は、予約時にご案内します。

家族の介護をしている人の 健康相談

日時と場所 2月26日(月) 午前10時～午後3時 保健センター **対象** 家族の介護をしていて健康に不安のある人 **その他** 電話での相談も受け付けます **問い合わせ** 保健センター

ご存じですか

耳のシンボルマーク(耳マーク)

右のマークは、耳の聞こえの悪いことを示す聴覚障害者のシンボルマークです。このマークを見かけたら、「手招き」や「筆談」などにご協力をお願いします。



耳に音が入ってくる様子を表しています

また、聴覚障害者の皆さんが安心して市役所などの公共機関を訪れることができるよう、このマークの入ったカードを窓口には設置しています。お気軽にお申し出ください。

くすりの相談

日時と場所 3月10日(土)・17日(土) いずれも午後2時～4時 薬の相談室(本町プラザ5階) **担当** (社)四日市薬剤師会 **問い合わせ** 保健センター

ドナーカードをお持ちですか？

1998年10月に施行された「臓器の移植に関する法律」によって、心臓や肝臓などの移植の道が開かれ、臓器提供者の意思とその家族の同意があれば、脳死下での臓器提供が可能になりました。臓器移植を待ち望む多くの患者さんがいるなかで、一人でも多くの方が臓器提供意思表示カード(ドナーカード)で意思を表すことが大切です。ドナーカードは、北勢県民局保健福祉部(四日市保健所 ☎52-0585)や保健センター、市民課、各地区市民センター、保険年金課にあります。皆さんのご協力をお願いします。