

自分が該当する健診を確認しましょう

対象者		健診名	健診方法	料金	受診の通知
40歳未満		一般健診	集団健診のみ	1,000 円	希望者※に 受診券等を郵送
40～74歳	国民健康 保険	特定健診	集団健診 または 一般健診	1,000 円	対象者に 受診券等を郵送
	国民健康 保険以外 (協会けんぽ、 共済など)	ご加入の健康保険からの案内通知をご覧ください。			
75歳以上 (後期高齢者)		後期高齢者 健診	個別健診のみ	無料	希望者※に 受診券等を郵送

※希望者とは、4 月にみなさんから回答いただいた「各種健診やがん検診等受診希望調査」で、一般健診や後期高齢者健診を希望された方です。

【用語説明】

・ 集団健診 各町公民館や母子健康センターで、市が行う健診。	・ 個別健診 県内の指定医療機関へ予約をして、自分で受診する健診。
--	---

病院で検査をしている方も注意
平成24年度特定健診の結果では、高血圧や脂質異常症で治療中の642人の中から、新たに36人の糖尿病疑いの方が見つかりました。
治療していない病気が、特定健診で見つかっています。毎日の予防、早めの治療のためには、健診が必要です。

今月の健康

問 健康増進課 ☎75-3355

健診が始まります

自覚症状が出る前に

健診を受けて 早期発見を

自覚症状が出る前に身体の変化に気づくためには、年に1回の健診は欠かせません。病院に行っている方も健診は必要です。あなたは各種健診のどれに該当していますか？

予防接種編

全国で風しんが流行しています



■どんな病気

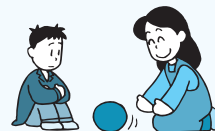
- ・症状は、発熱や顔から全身に広がる赤い点状の発しんなど。
- ・発しんの出る2～3日前からと、発疹が出た後5日間は、他の人にうつす恐れがあります。
- ・女性は妊娠初期に風しんにかかると、赤ちゃんが先天性風しん症候群（耳が聞こえにくくなる、目が見えにくくなる、心臓に奇形が生じるなど）になる可能性が高くなります。

■予防接種について

- ・はしか（麻しん）も一緒に予防できる「麻しん風しん混合ワクチン」を接種できます。
- ・妊娠中は接種できません。また、接種後最低でも2か月は避妊が必要です。
- ・1歳児（第1期）と小学校入学前（第2期）は、定期接種のため無料で接種できます。
- ・1期・2期以外の方で接種を希望される場合は、健康増進課（☎75-3355）へお問い合わせください。

子育て知恵袋

～子育てがもっと
楽しくなるヒント～



子どもとよりよい関係を築くために②

コミュニケーションにみられる効果

親子は特に会話をしなくても分かり合えることもありますが、話をするとは

☆言葉を覚える

☆自分の意思を伝えることができる

☆やり取りを学び、順番を待つことを学ぶなど、様々なプラス面があります。

■効果的なコミュニケーションのとり方

- ①子どもが興味を持っていることに関心を示す
- ②近寄って子どもの目線の高さまでかがむ
- ③言葉や身振りを使って様々な手段で語りかける

しつけは言葉を使って行うことが多いですね。言葉によるコミュニケーションをたくさん行うことで、しつけもうまくなります。

また、子どもがコミュニケーションをとることに意欲と自信がもてるようになると、自己肯定感を高めることにもなります。