

# 健康のすゝめ

健康増進課 ☎75-3355

健診がまだお済みでない人へ

## 特定健診・一般健診の

## 集団健診はあと2日です！

対象者 特定健診：40～74歳の多久市国民健康保険加入者

一般健診：40歳未満で健診希望者

実施日 9月7日(日)・8日(月)

### 生活習慣病予防は

### 肥満の解消が近道

健診結果によっては早目に治療を受けることも必要ですが、お薬が必要になる前に、まずは食事や運動などの生活習慣の見直し、肥満の解消に努めて病気を予防しましょう。

### 健診結果を役立てましょう

多久市の特定健診を受診すると、健診の結果説明が受けられます。保健師、看護師、管理栄養士が分かりやすく体の状態を説明し、生活改善が必要な人には一緒に改善の方法を考えていきます。

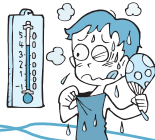
## ～熱中症予防～

これからまだまだ暑い日が続きます。

熱中症は生命に関わる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

### ■普段の生活で注意すること

- ◎暑さを避けましょう
- ◎衣服を工夫しましょう
- ◎こまめに水分を補給しましょう
- ◎急に暑くなる日に注意しましょう
- ◎暑さに備えた身体づくりをしましょう
- ◎集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。



### 健診結果説明会

#### 医師による健康相談日

- 時間 13時30分～(要予約)
- 場所 21ページの「健診結果説明会スケジュール」をご覧ください。

#### <糖尿病予防のための相談会>

##### ■対象者

特定健診の結果、糖尿病で受診が必要と判断された人で未治療の人および希望者。

8/19(火) 池田内科胃腸科医院 池田英雄先生

9/3(水) 諸江内科循環器科医院 諸江一男先生



#### <慢性腎臓病予防のための相談会>

##### ■対象者

特定健診の結果、腎臓専門医の受診が必要と判断された人および希望者。

・8/12(火)・9/2(火)

佐賀大学医学部 池田裕次先生

## 予防接種に関するお知らせ



水痘ワクチンと成人用肺炎球菌ワクチン予防接種が10月から定期予防接種へ変わります。この2つのワクチンの定期接種としての開始日は10月1日からです。



### ★水痘ワクチン予防接種

- 【対象年齢】 生後12月から生後36月に至るまでの間にある人
- 【接種回数】 初回接種 1回：生後12月から生後15月に至るまでの間に接種。  
追加接種 1回：初回接種終了後6月から12月に至るまでの間隔をおいて接種。

※平成26年度に限り、生後36月から生後60月に至るまでの間にある人を対象とし、1回接種が可能です。

【料金】 無料

【注意事項】 既に水痘にかかったことがある人は対象外となります。任意接種として水痘ワクチンを接種したことがある人は、既に接種した回数分の接種を受けたものとみなします。

### ★成人用肺炎球菌ワクチン予防接種

- 【対象年齢】 平成26年度から平成36年度までは、各当該年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、105歳となる人が対象となります。また、平成26年度に限り、60歳以上となる人も対象となります。

【接種回数】 1回 【料金】 一部自己負担あり

【注意事項】 既に肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人は対象外となります。