

【お知らせ】

◆成人男性の風しんの抗体検査・予防接種は、職場の健診などと合わせて受けられます

大人が風しんに感染すると、重症化し、まれに脳炎などを併発する可能性があります

また抗体を持たない妊婦が感染すると、先天性風しん症候群（難聴、心疾患など）の赤ちゃんが生まれることがあります

自分自身だけでなく、周りの人のためにも、ぜひ検査・接種をお考えください

【実施期間】

・検査：令和7年2月まで
・接種：令和7年3月まで

【対象者】

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、クーポン券を使用して、風しん抗体検査・定期予防接種（第5期）を受けたことがない方（対象者には令和4年5月にクーポン券を郵送済み）



健康課

☎23-3515



▲市HP

◆妊産婦歯科健診を受けましょう

妊娠中は、ホルモンバランスの影響で口の環境が変化したり、つわりの症状で口のケアが疎かになったりするため、虫歯や歯周病になりやすい時期です。妊娠中に虫歯や歯周病が悪化すると、早産や低出生体重児の出産のリスクが高まります。また、妊娠中にお母さんの虫歯菌を減らしておくことが、赤ちゃんへの感染を防ぐことに繋がります

母子健康手帳を交付する時にお渡しした受診票を使って、無料で受診できます。体調が安定したら、ぜひ診察をお考えください

【対象者】妊婦および産後1年未満の産婦

【受診時期】なるべく妊娠中（妊娠4～7カ月）の頃に受診しましょう

【費用】無料

※歯科健診以外の検査・治療を行った場合は本人負担

【内容】一般診察（虫歯の有無、歯肉・歯石の状態など）、ブラッシング指導



▲市HP



◆骨髄提供者などに助成金を交付します

日本では毎年、約20000人が骨髄・末梢血幹細胞移植を必要としており、一人でも多くの骨髄・末梢血幹細胞提供者（ドナー）登録が必要です

ドナーの負担軽減、骨髄などの移植の推進を図るため、ドナーとドナーが勤務する事業所に助成金を交付します

【対象／助成金額】

①ドナー：骨髄などの提供日に市内に住所を有し、骨髄バンク事業において骨髄などの提供をした方／通院・入院などに要した日数で1日当たり2万円（上限7日）

②事業所：①のドナーが勤務している国内の事業所／通院・入院などに要した日数で1日当たり1万円（上限7日）

※詳細は市HPをご覧ください、お問い合わせください



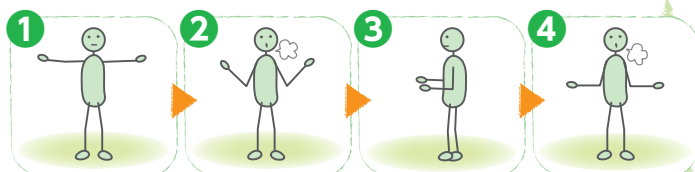
▲市HP

お手軽フィットネス

美しい背中になって肩こり・腰痛改善！

悪い姿勢は肩こり、腰痛の原因になります。肩甲骨まわりの筋肉を鍛えると背筋が伸びます。姿勢がよくなると背中がきれいに見え、内臓への負担も軽くなるので体調も良くなります。美しい姿勢で健康な毎日を過ごしましょう！

スポーツ課 ☎23-3531



- ①両手を横に広げる。
- ②息を吐きながらゆっくりと、ひじを脇腹に向かって引き寄せる。息を吸いながら元の位置に戻す。
- ③手のひらを上に向け、肘を曲げて手を前に出す。
- ④ひじを曲げたまま、ひじが脇から離れないように、ゆっくりと両手を横に広げていく。息を吸いながら元の位置に戻す。

※①②を5回、③④を5回行いましょう。