

妊婦健診の助成制度が 変わりました!!



**妊婦一般健康診査受診票
超音波検査受診票を
それぞれ14回、11回に
拡大して支援**

妊婦の健康管理の充実および経済的負担の軽減を図るため、妊婦健康診査に必要な経費を交付し、安心して妊娠・出産ができる体制を確保することを目的として、妊婦健康診査臨時特例交付金が2月の国会で承認されました。

これに伴い、厚真町では平成21年2月1日以降の受診分から、今まで5回だった妊婦一般健康診査受診票を14回分、超音波検査受診票を11回分に拡大して支援を実施しています。

安心して出産を迎えるために、妊娠が分かったら早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。妊婦一般健康診査受診票と超音波検査受診票は、母子健康手帳交付の際にお渡ししています。

Q 母子健康手帳はどこで発行していますか？

A 母子健康手帳は役場保健福祉課健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内)と役場上厚真支所で発行しています。

Q 北海道外の医療機関でも、妊婦一般健康診査受診票や超音波検査受診票は使えますか？

A 道外の医療機関の場合、妊婦一般健康診査受診票と超音波検査受診票のどちらも使用できません。いったん、ご自身で健診費用を負担していただき、助成の上限額の範囲内で後日口座に健診費用をお返しします。

北海道内であればこの医療機関でも受診票は使用できます。

Q 転出しても、妊婦一般健康診査受診票と超音波検査受診票は使えますか？

A 市町村によって助成制度が異なります。転出先で新しい受診票の交付を受けてください。

また、厚真町に転入した方は、新しい受診票をお渡ししますので、役場保健福祉課健康推進グループまでご連絡ください。

総合ケアセンターゆくり「機能訓練室」からの「紹介」
4月号でもお伝えしました「機能訓練室」からの紹介ですが、またまた素敵な報告が届きましたので、ご紹介します。

「運動をしたいと思っていろいろに、機能訓練室の利用が無料だと知り、すぐに利用しました。1年で10kg体重を落とすことができ、本当にうれいす！」と話してくれたのは、本郷にお住まいの吉岡美佐子さん(39歳)です。



吉岡さんは、平成19年の年末に札幌市から厚真町に転入。札幌では同様の施設は有料がほとんどで、運動に興味はあったものの、なかなか運動を始められなかったそうです。

当初の目標は、体重を落とすことでしたが、運動を続けることで、

意外な効果があったようです。「運動を始めたばかりのころは、血圧がいつも160mmHg台だったのに、最近は120/130mmHgと安定してきたんです。運動は血圧を下げるといいます、自ら体験しました！」と笑顔で話す吉岡さん。

吉岡さんの次の目標は、さらに10kg体重を減らすこと。今は、週3回の運動を続けていますが、それ以外にも、食事の時間や内容にも気を使うことが多くなったといいます。



また、週に一度は、ご主人と一緒に機能訓練室へ運動に来ることを楽しみにしているようです。

機能訓練室は、町民の方であれば、夜間や土曜日でも無料で使える便利な施設です。健康運動指導士の資格を持ったスタッフが、運動プログラムの作成から、トレーニングのアドバイスなど全面的にサポートします。

「役場保健福祉課健康推進グループ」

の資格を持ったスタッフが、運動プログラムの作成から、トレーニングのアドバイスなど全面的にサポートします。運動を始めるきっかけが見つからない皆さん、この機会にぜひ機能訓練室を利用してみませんか!!

「苦小牧市夜間・休日急病センター(内科・小児科のみ)」

曜日	受付時間	(住所) 苦小牧市旭町2-9-2 (電話番号) 0144-35-0001
曜日	19:00~翌朝7:00	4月1日から旧苦小牧保健所跡に新設・移転しています。
土曜日	14:00~翌朝7:00	
日曜日	9:00~翌朝7:00	※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。
年末年始(12/31~1/3)	9:00~翌朝7:00	

★「苦小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。
<http://www.toma-med.or.jp/>
また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。
携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>
※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。

★保健福祉課は総合ケアセンター『ゆくり』内(〒26-7871)に、子育て支援センター「ゆうゆう島」は京町保育園内(〒27-2438)にあります。

ほけんの掲示板 6月

乳幼児健康相談 (ゆうゆう島)
とき・ところ 4日(木)・子育て支援センター
受付 10:00~11:00
対象 H20.3.5~H21.4.4生まれのお子さんと保護者
持ち物 母子手帳、バスタオル

子育て講座「乳歯の大切さ」
とき・ところ 3日(木)・子育て支援センター
時間 10:45~11:15
講師 苫小牧歯科医師会歯科衛生士
対象 就学前のお子さんをお持ちの方ならどなたでも
申し込み 5月29日(金)まで
申し込み先 同センター 27-2438

なかよし広場・乳幼児健康相談 (厚南会館)
とき・ところ 2日(木)・厚南会館
受付 10:00~10:45
対象 H20.3.2~H21.4.2生まれのお子さんと保護者
持ち物 母子手帳、バスタオル
内容 10:00~11:00 計測、相談、自由遊び
 11:00~11:30 なかよし広場(手遊び、パネルシアターなど)
その他 乳幼児相談となかよし広場を同時に開催します。計測は上記の対象児に行いますが、なかよし広場は就学前のお子さんならどなたでも参加できます。

離乳食講習会
とき 24日(木) 10:00~13:00ころ
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 H20.11.5~H21.2.13生まれ(3~6カ月)で、5月13日実施の乳幼児健診受診後のお子さん
持ち物 母子手帳、筆記用具、エプロン、手ふきタオル
申し込み 参加希望の方は、17日(木)までに保健福祉課健康推進グループへご連絡ください。

1歳6カ月児健診
とき 3日(木)
ところ 総合ケアセンターゆくり
受付 12:50~13:20
対象 H19.7.22~12.3生まれのお子さん(対象児には個別にお知らせします)
持ち物 母子手帳、アンケート類、バスタオル、歯ブラシ



三種混合予防接種
とき 15日(月)~19日(金) ※18日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを行ってください。
受付時間は9:00~11:30、14:00~16:30です。
対象 ①1期初回…初めての場合には、生後3カ月から12カ月までが標準的な接種年齢となります。1期初回を1回以上接種して、生後12カ月を越えている場合は48カ月まででできるだけ終了してください。
 ②1期追加…1期初回接種(3回)終了後、12カ月から18カ月まででできるだけ終了してください。
 ※上記以外の方は町保健師にご相談ください。
持ち物 母子手帳、印鑑

MR混合(麻しん・風しん)予防接種
とき 22日(月)~26日(金) ※25日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを行ってください。
受付時間は9:00~11:30、14:00~16:30です。
対象 ①生後12カ月~24カ月のお子さん
 ②平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)
 ③中学1年生(平成8年4月2日~平成9年4月1日生まれの方)
 ※上記以外の方は町保健師にご相談ください。
持ち物 ①②の方…母子手帳、印鑑
 ③の方…母子手帳、予診票様式三(保護者が同伴できない場合は、予診票様式四《保護者が署名したもの》をご持参ください)

6月の日曜・祝日当番医				
日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号
7日(日)	内科系	苫都病院	若草町5-10-21	(0144)34-2135
	外科系	松沢クリニック	明野新町5-13-21	(0144)57-7171
14日(日)	内科系	苫小牧澄川病院	澄川町7-9-18	(0144)67-3111
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221
21日(日)	内科系	さくらファミリークリニック	東開町3-17-21	(0144)55-6526
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000
28日(日)	内科系	にしん内科クリニック	日新町2-6-43	(0144)71-1500
	外科系	みらい整形ペインクリニック	北栄町1-22-19	(0144)53-7100

(診察時間) 9:00~17:00
 当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日、病院へお問い合わせください。
 (お知らせ)
 『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。
 ホームページアドレス
<http://www.qa.pref.hokkaido.jp>
 フリーダイヤル 0120-20-8699
 電話 011-221-8699
 携帯電話・PHSからは 011-221-8699