

# 10月・11月の保健行事予定表

(10月1日～9日の予定は、広報いの9月号をご覧ください。都合により変更する場合がありますの

日曜日	月曜日	火曜日
10/10	11	12
17	18 ※乳がん検診 すこやかC(全地区対象) ◇健康相談 北内集会所 ☆ポリオ 13時集合 (H9.4.19～H16.7.18生) 吾北地区	19 ※乳がん検診 すこやかC(全地区対象) ◇健康相談 藤ヶ瀬集会所
24	25 ◇健康相談 中追東農業共同館 ☆ポリオ 13時集合 (H9.4.26～H16.7.25生) 吾北地区	26
31	11/1 ◇健康相談 伊野町商工会館	2
7	8	9 ◇健康相談 八田C

□育児相談…受付時間9:30～10:30

◇健康相談…受付時間10:00～12:00

※10/21内野老人憩の家…9:30～12:00

※10/25中追東農業共同館…10:00～10:30

○1歳6か月…1歳6か月児健診

受付時間13:00～13:30

◎4か月…4か月児健診

受付時間13:00～13:30

接種を申し出てください。

体障害者手帳も)を持参し、  
健康保険証(②に該当する方は身  
種日時をご確認のうえ、健康  
療機関に接

## 申込方法

県内委託医療機関

## 実施医療機関

平成17年2月28日(月)

平成16年10月1日(金)

## 実施期間

が必要)

害者手帳1級の方(手帳  
病気のある方で、身体障  
臓、腎臓、呼吸器に重い  
② 60歳以上65歳未満で、心  
① 65歳以上の方

し、本人が接種を希望する方  
種日当日次の①又は②に該当  
いの町に住民票があり、接  
対象者

左記まで問い合わせください

※インフルエンザの定期予防  
接種対象者以外の方は、任  
意接種(全額自己負担)で  
予接種を受けることがで  
きます。

問い合わせ先

ほけん課

(☎893-3811)

吾北総合支所ほけん福祉課

(☎867-2312)

本川総合支所ほけん福祉課

(☎869-2114)

# インフルエンザの 定期予防接種のお知らせ

今年もインフルエンザ流行  
の時期に入ろうとしています。

予防疫種が、高齢者の発病防  
止や重症化防止に有効である  
ことが確認されていますので、  
免疫をつけてインフルエンザ  
にかからないようにしましよ  
う。

接種料金(自己負担金)  
1,000円

公費負担で接種できるのは、  
実施期間中1回だけです。

「生活保護受給者」の方は自  
己負担金免除証明書を持参す  
れば、自己負担金が免除とな  
ります。免除対象者の方は、  
左記まで問い合わせください

い。

※インフルエンザの定期予防  
接種対象者以外の方は、任  
意接種(全額自己負担)で  
予接種を受けることがで  
きます。

問い合わせ先

ほけん課

(☎893-3811)

吾北総合支所ほけん福祉課

(☎867-2312)

本川総合支所ほけん福祉課

(☎869-2114)



ご了承ください。)

水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
13	□育児相談 天王C ☆ポリオ (H9.4.14~H16.7.13生) 天王C	14	○1歳6か月 (H15.2.13~H15.4.14生) すこやかC ◇健康相談 天王C 加茂公民館	15	◇健康相談 音竹老人憩の家 波川公民館	16	
20	□育児相談 すこやかC ☆ポリオ (H9.4.21~H16.7.20生) 枝川C ◇健康相談 加田老人憩の家	21	◇健康相談 幸町集会所 谷老人里の家 内野老人憩の家	22		23	
27	☆ポリオ (H9.4.28~H16.7.27生) すこやかC	28	◎4か月 (H16.5.27~H16.7.28生) すこやかC ◇健康相談 駅東公民館	29		30	
3		4	◇健康相談 天神集会所	5	◇健康相談 駅南町老人憩の家 成山七色の里	6	
10	□育児相談 枝川C ◇健康相談 公園町集の家						

☆ポリオ…受付時間13:30~14:00

※乳がん検診…マンモグラフィ  
受付時間8:30~10:30,13:00~15:00

すこやかC…すこやかセンター伊野  
天王C…天王コミュニティーセンター  
枝川C…枝川コミュニティーセンター  
八田C…八田コミュニティーセンター

※一人で悩まないで、あなたの禁煙をサポートしてくれる、禁煙外来を設けている病院があります。詳しくはほけん課までお問い合わせください。

	質問	回答	得点
①	起床後、何分で最初の喫煙をしますか？	5分以内 6~30分 31~60分 61分以上	3点 2点 1点 0点
②	図書館、映画館など公共の禁煙場で禁煙することが難しいですか？	はい いいえ	1点 0点
③	一日の喫煙の中で、どれが一番やめにくいですか？	朝最初の1本 その他	1点 0点
④	一日に何本吸いますか？	31本以上 21~30本 11~20本 10本以下	3点 2点 1点 0点
⑤	他の時間より、起床後数時間に多く喫煙しますか？	はい いいえ	1点 0点
⑥	床にふしている病気の時も喫煙しますか？	はい いいえ	1点 0点

\*合計点数が7点以上になれば、たばこ依存度が高い状態です。

あなたのたばこ依存度をチェック

＊たばこを吸いそうになったとき  
①「ちょっと待て」と声を出して言ってみる  
②ゆっくり深呼吸する(深呼吸でリラクゼーション)  
＊つい吸ってしまったらあきらめないで、何度かのつまずきはよく見られることです。原因を確認して再チャレンジ!

ワンポイントアドバイス

- ＊たばこを別れるための準備をする
- ①喫煙する理由を確認して、禁煙を周囲の人たちに宣言する
  - ②禁煙をはじめる日を決める
  - ③いつ多く喫煙しているのか(時間・気分)記録しておく
  - ④たばこと灰皿を処分する
  - ⑤たばこの代替となるものを用意する(糖分の少ないガムなど)

禁煙を決意したらとにかくはじめよう

たばこと健康についてのシリーズ  
第三回 禁煙に挑戦しよう