

## 移動献血車運行日程(6月期)のお知らせ

6月は、下記の日程で移動献血車“ひまわり号”が市内一円を巡回します。どうぞお近くの会場にて、献血へのご協力をお願い致します。

実施日	会場	時間
6月4日 (金)	紋別公共職業安定所前	10:00～10:50
	西部耕地出張所(渚滑6)	11:10～12:00
	道都大 学	12:10～13:20
	農協本所前	14:30～16:00
6月7日 (月)	紋別市役所前	10:00～12:00
	道立看護学院(道立病院隣)	12:10～13:10
	ローヤルパレス前	14:30～16:00
6月8日 (火)	紋別信金前	10:00～13:00
	ポスフル紋別店駐車場	14:30～16:00
6月9日 (水)	紋別警察署前	10:00～11:00
	北海道銀行前	11:10～12:10
	サンヒルズ紋別(花園5)	12:20～13:20
	ポスフル紋別店駐車場	14:30～16:00

### 献血基準

#### ■対象

年齢 16歳から69歳まで  
体重 男性45kg以上 女性40kg以上

※65歳以上の方は、60～64歳の間に献血したことがある方に限らせていただきます

#### ■種類 400ml献血・200ml献血

次回の献血は、8月30日(月)～9月1日(水)の予定です。

※運行状況により、若干時間が前後することがあります。ご了承ください。

## 新米パパ・ママ教室のご案内

妊娠16週以降の初妊婦とそのご主人を対象に、新米パパ・ママ教室を行っています。2人でお産や育児のことを学びたい夫婦におすすめです。

日 時	内 容
6月13日(日) 12:45～16:00	☆妊婦疑似体験シミュレーター ☆講話「赤ちゃんの発達と遊び」 おもちゃ紹介など 講師：鈴蘭保育園 中井園長先生 ☆赤ちゃんのお風呂レッスン ～抱き方、オムツ交換の仕方など

申込み先 保健センターまで

## 母親教室のお知らせ

保健センターでは、妊婦やその家族の方を対象に母親教室を行っています。

妊娠中のこと、お産のこと、これからの子育てのことが何でも知りたい!という方、一人で家にいると色々考えて不安になってしまう...という方、他の妊婦や保健師などと気軽に話がしたい!という方におすすめの教室です。託児室も用意していますので、上のお子さんがある妊婦も大歓迎です。申込みの際に伝えて下さい。

日 時	内 容
6月10日(木) 13:15～15:30	赤ちゃんのお風呂レッスン、育児用品の話、交流会
6月11日(金) 13:30～15:30	妊娠中の食事・栄養について、離乳食の話、交流会
6月17日(木) 13:30～15:30	母乳栄養の話、交流会
6月18日(金) 13:30～15:30	母と子どもの歯の話、先輩ママ・赤ちゃんとの交流会

申込み先 保健センターまで

## 【ふきのとう】

日 時 5月28日(金) 10時～12時  
会 場 渚滑高齢者ふれあいセンター  
内 容 講話(市保健師)「頭と体の老化予防」  
講話(消費者センター)「悪質情報にだまされないために」

## 【はつらつクラブ】

日程 5月11日(火) 10時～11時  
内容 調理実習  
場所 保健センター  
日程 5月25日(火) 10時～11時  
内容 レクリエーション 体操  
場所 保健センター

## 【介護者手をつなごう会】

日程 5月18日(火)  
時間 13時30分から15時30分  
会場 保健センター

## 【リハビリ陶芸】

日程 5月11日(火) 13時～15時  
5月25日(火) 13時～15時  
会場 保健センター

## 【リハビリ訪問】

日程 5月21日(金)  
時間 9時30分から16時まで相談・訪問に対応します  
担当 北海道総合在宅ケア事業団理学療法士 渡辺 晋輔 氏  
希望の方は5月13日までに保健センターまで申込下さい。リハビリ訪問は奇数月に行いますので、その都度お知らせします。

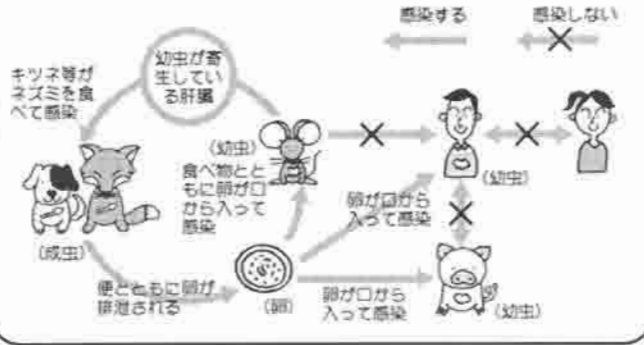
## 【ひまわりクラブ】

日程 5月27日(木)  
時間 10時から12時  
内容 「折り染め作品づくり」※その他にも歌やゲームなど楽しい催しがいっぱいです  
会場 渚滑高齢者ふれあいセンター

## エキノコックス症を 予防しましょう

①エキノコックスの寄生サイクル

エキノコックスの特徴を理解し、ヒトとの感染を予防しましょう。



- ②エキノコックス症の感染予防について
- キツネや犬の糞と一緒に排泄された虫卵からヒトへ感染します。
  - キツネに餌付したり、触れるのはやめましょう。
  - 沢水等の生水は飲まないようにしましょう。
  - 野菜は十分に加熱もしくはよく洗ってから食べましょう。
  - 外から帰ったら必ず手をあらわしましょう。

③犬の飼い主の方へ(愛犬がエキノコックスに感染しないために)

- 野ネズミを食べて感染します。
- 放し飼いをやめましょう。
- 散歩中に公園・キャンプ場・野原で犬を放さないようにしましょう。
- 散歩中に拾い食いをさせないようにしましょう。
- 散歩の時は便を持ち帰りましょう。
- 野ネズミを食べたと思われる場合には動物病院に相談してみましょう。

④健康診断をうけましょう

- ヒトのエキノコックス症は潜伏期が長く、すぐには自覚症状が現れませんが、5月25日から31日までの基本健康診断でも検査できますが、エキノコックス症のみの検診も行っていただけます。小学校3年生以上の方が対象で、血液検査を行います。
- 日時 5月29日(土) 10時~11時
  - 会場 保健センター
  - 料金 無料
- 血液検査で「異常なし」の方は、5年に一度の検診となります。

### 子宮がん検診のお知らせ

子宮がん検診の対象年齢を20歳以上に引き下げました。

子宮頸部がんは、性交渉開始年齢の若年化や性行為感染率の増加などにより、発症が若年化しておられます。

子宮頸部がんは、「ヒトパピローウイルス」感染との関係が言われています。(但し、全てのヒトパピローウイルスが悪さをするわけではありません。)子宮頸部がんの殆どに「ヒトパピローウイルス」が存在しており、このウイルスは性交渉を介して感染します。性交渉の若年化は、同時にヒトパピローウイルス感染の機会となり、子宮頸部がんになる危険性を高めることとなります。そこで16年度から子宮がん検診対象者を30歳以上から20歳以上に引き下げ、実施します。

子宮がんの初期は、「無症状です」「自分には関係ない!」と思わず、ぜひこの機会をご利用ください。

### 日程及び会場

- 6月14日(月)
- ① 9時~9時30分 (保健センター)
  - ② 10時30分~11時
  - ③ 12時30分~13時
  - ④ 13時30分~14時
- 6月15日(火)
- ① 9時~9時30分 (保健センター)
  - ② 10時30分~11時
  - ③ 13時~13時30分 (上渚滑町民センター)

対象 20歳以上の市民 (昭和60年3月31日生以前)

### 内容

- 子宮頸部細胞診検査
  - 子宮の入口から細胞を採取する検査です。
  - 経膣エコー検査
- 子宮内膜の厚さや卵巣の大きさ

などを確認します。苦痛もなく、短時間で終了します。

料金 千70円

70歳以上の方(昭和10年3月31日生以前)は、無料です。

国民健康保険に加入の方は、検診金の助成があります。

検診当日「保険証」を持参し、受付に提示してください。

保険証の提示がないと通常の検診料金となり、後でお返しいすことができません。

\*5月6日(木)から申込を開始します。

定員になり次第申込を締め切りますので、お早めにお申込みください。

### 予防接種のすすめ

今年も道外で風疹が流行しはじめています。まだ接種していない方は、はしかの予防接種を終えてから、早めに受けましょう。

\*対象者 1歳~7歳6カ月 (90ヶ月)未満

\*接種場所 市内の医療機関

\*料金 無料

\*その他 対象年齢以外の方は、料金は自己負担です。

妊娠の可能性のある方は、胎児への感染を防ぐため妊娠していないことを確かめ、ワクチン接種後最低2ヶ月間の避妊が必要です。

☆詳細は乳幼児保健カレンダーをご覧ください。