

ポイ捨てなくし、きれいな街に！

清田保健センター  
からのお知らせ

**がん**検診（胃・大腸）を  
受けましょう



毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を行っています。検診日の1週間前までに電話で予約の上、お越しください。  
**日時** 11月13日(水) 午前8時45分～10時受け付け。  
**会場** 区役所2階保健センター1。  
**対象** 40歳以上の方。  
**費用** ①胃・大腸がん検診セット800円、②胃がん検診のみ500円、③大腸がん検診のみ600円。  
 なお、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書)、市民税非課税世帯(課税証明書)の方は( )内の証明書を持参すると無料になります。

**詳細** 地域保健課健康推進係  
☎(889)2400(内線522)

**ポ**リオ(小児マヒ)ワクチンの服用のお知らせ

◆対象地区・日時・会場 ※お子さんの体調などにより、指定日以外の日に来ていただいても構いません。

対象地区	指定日時	会場
北野・有明	10月11日(金)午前9時15分～10時45分	区役所2階 保健センター
平岡・平岡公園東	10月15日(火)午後1時15分～2時45分	
清田・里塚・里塚緑ヶ丘	10月24日(木)午前9時15分～10時45分	
真栄・美しが丘	10月28日(月)午後1時15分～2時45分	
指定日に服用できなかった方	10月30日(水)午前9時15分～10時45分	

◆対象・料金  
生後3カ月から90カ月(7歳6カ月に達する前)までのお子さん。ただし、望ましい接種年齢は生後3カ月～18カ月です。料金は無料です。

◆注意事項  
 ①「予防接種と子どもの健康・予防接種のしおり」に、予防接種を受けることができない人と、受ける前に医師とよく相談しなくてはいけない人が書かれています。間違いのないようにお受けください。  
 ②予防接種のしおりをよく読み、必要性や副反応を事前に理解しておいてください。  
 ③予防接種予診票に、体調などの必要事項を記入(体温は当日会場で検温)してお持ちください。  
 ④服用後、吐くことがありますので、服用の前後30分くらいはミルクなどを与えないでください。  
 ⑤母子手帳は必ずお持ちください。

★昭和50～52年生まれの方へ  
厚生労働省の調査で、昭和50～52年生まれの方は、ポリオ免疫を保有している割合がほかの年齢層に比べて低いことが分かりました。ポリオウイルス常在国に渡航するときや、お子さんがポリオワクチンを服用するときに、再度ワクチンを接種することをお勧めします(有料：1,120円)。

詳細：地域保健課健康予防係 ☎ 889-2400(内線513・514)

**運**動で健康づくりしませんか

教室	有酸素運動で体脂肪を減らそう		楽しくダンベル体操
		A・Bどちらか一方のコースを選んで、ご参加ください (初めての方は、初回に限り両方のコースに参加できます)。	Aコース リズムウオーキング教室
内容	リズムウオーキング、ストレッチ体操、ビデオテープによる学習会。 ※より積極的に運動したい方向き。	Bコース 健康貯筋教室 のびるストレッチ	ダンベル体操、リズムウオーキング、ストレッチ体操。
日時	11月5日(火) 午後2時～3時30分(午後1時30分受け付け開始)。	10月22日(火)	10月15日(火)
会場	区役所3階健康増進フロア(シャワー室あり)。		
対象	区内にお住まいの方。		
費用	無料。		
持ち物	室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用の飲料水。		
申込	当日直接会場にお越しください。		
詳細	地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線525)		