

保健だより



4月になり暖かな春の日ざしがうれしい季節となりましたね。桜の花もだんだん見頃を迎えてきますので、花見や散歩などに出かけてみてはいかがでしょうか。花冷えの季節なので、体調管理に気をつけてください。

1. 個人負担金の申請について

妊婦健康診査、乳幼児健康診査、予防接種の個人負担金の申請をまだされていない方は、**平成24年4月27日まで申請してください。**（平成23年3月11日～平成24年3月31日まで受けた分）できるだけ早めに出してください。
4月以降に受けた分は随時受け付けます。

● 妊婦健康診査

前期・後期健診、その他の健診13回分（全部で15回分）

必要な書類 ①妊婦健康診査助成申請書 ②領収書（コピー可）
③受診券または母子手帳のコピー（妊娠の経過の部分）

● 乳幼児健康診査

3～4カ月・9～10カ月・1歳6か月・3歳児健診

必要な書類 ①乳幼児健康診査助成申請書 ②領収書（コピー可）
③問診票のコピー

● 予防接種

定期予防接種（BCG、ポリオ、三種混合（DPT）、日本脳炎、麻しん・風しん混合（MR）二種混合（DT））

任意予防接種（ヒブ・小児用肺炎球菌予防接種、子宮頸がん予防ワクチン接種、小児用・高齢者インフルエンザ、高齢者肺炎球菌ワクチン）

必要な書類 ①予防接種助成申請書 ②領収書
③予診票または母子手帳のコピー

2. 子宮頸がん予防ワクチン接種期間の延長

平成24年度は以下の対象者となりますので、ご確認ください。

対象者：中学校1年生女子 **（平成11年4月2日～平成12年4月1日）**

前年度中学校1年生～3年生女子の未接種者

（平成8年4月2日～平成11年4月1日）

→平成23年度に引き続き24年度も接種対象となります。

※対象者には個人通知いたしますので、お待ちください。



目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

4月に入り、新年度の始まりです。

慣れない土地での生活で、新学期、就職・・・等新しい生活を迎える方も多いことと思います。夜なかなか眠れないという方もまずは朝の過ごし方から体内時計を整えてみませんか？

快適な朝の過ごし方

快適な睡眠をとるためには、まずすっきり目覚める体のリズムを整えることが大切です。ポイントをいくつか紹介します。

起床時刻

毎日同じ時刻に起床するようにしましょう。

休日に遅くまで寢床にいと、夜の寝付きが悪くなり、翌日の朝がつらくなります。

長い目でみると、起床時刻を整えると寝付く時刻も規則的になってきます。毎日同時刻に起きるようにしましょう。



朝ごはんは金メダル

朝ごはんを食べることで体内環境スイッチオン

毎日食べない人でもバナナ1本、ヨーグルト1個から始めてみましょう。

体を動かす

体を動かすと脳が目覚めます。まずは朝の簡単ストレッチから。

お布団の中でも5～10秒全身を伸ばし、リラックス



日光浴

目が覚めたら、適度な日光を浴びましょう。雨の日や曇りの日でも、実際は自然の光を

取り入れやすいことがわかっています。また、毎日窓を開け、新鮮な空気を部屋に入れる習慣を身につけましょう。

また、桜の花のきれいな季節となりました。

日中1日5分でも近くを散歩してみると、春の自然のパワーから少し違った気分になれるかもしれません。