

秋です！10月です！ 運動教室始まりま〜す！

参加費
無料

昨年大好評だったメタボ予防解消運動教室。今年も函館で人気のフィットネススタジオ・ジョイの先生方と楽しく体を動かせるプログラムを用意してお待ちしています。どなたでも参加できます。

一緒にチャレンジしませんか！？

●教室の内容は…

音楽にのってボクシングの動きをすることで脂肪を燃焼し、ダイエット効果も高い爽快なボクササイズをはじめ、体幹の筋肉を鍛えるコアトレーニングなどなど。有酸素運動で脂肪を燃焼させ、筋力運動で太りにくい体をつくるおなか凹ますハッピーフィットネスです。

●日程・会場 午後7時～8時30分 健康づくりセンター

1回目	10月 2日(水)	蛭沢亮太先生
2回目	10月16日(水)	蛭沢亮太先生
3回目	10月30日(水)	蛭沢亮太先生
4回目	11月13日(水)	原崎千鶴子先生
5回目	11月27日(水)	蛭沢亮太先生
6回目	12月11日(水)	佐々木則子先生

●申し込み 保健福祉課保健師まで TEL55-4460 ※全6回ですが途中から参加もOKです。

13価小児用肺炎球菌ワクチンの導入について

日本では平成22年2月から、7価小児用肺炎球菌ワクチン「プレベナー」が肺炎球菌感染症の予防に使用されています。平成25年11月からは「プレベナー」の次世代ワクチンである13価の肺炎球菌ワクチン「プレベナー13」が使用できるようになります。「プレベナー13」は126カ国で承認され、69カ国で定期接種化されている小児用肺炎球菌ワクチンです（平成25年4月現在）。日本では11月発売と同時に定期接種ワクチンに指定され、新しいワクチンへ一斉切り替えとなる見込みです。

なお、新しいワクチンへの切り替えにより、接種回数の変更などはありません。

Q：なぜ、13価のワクチンが必要になったのか？

肺炎球菌による小児の重症感染症（髄膜炎や敗血症、肺炎など）を予防する目的で製造されたのが小児用肺炎球菌ワクチンです。「プレベナー13」は平成22年に導入された「プレベナー」よりも、ワクチンで予防できる肺炎球菌の種類が6種類多くなり、より広範囲な肺炎球菌による重い感染症を予防することが期待できます。

詳細については、健康づくりセンター保健師（TEL 55-4460）までお問い合わせください。



子宮・乳がん検診 11月13日(水)実施

下記の日程で子宮がん、乳がん検診を実施します。

がんは早くに見つけて治療すれば、より高い確率で治すことができます。あなたとあなたの大切な人のために検診で早期発見を心がけて下さい。

●検診日時 11月13日(水)

受付時間	子宮がん検診		乳がん検診	
	定員数	申込番号	定員数	申込番号
8:30～9:00	50	①	25	②
9:30～10:00	50	③	25	④
13:00～13:30	100	⑤	40	⑥

●場 所 健康づくりセンター

●申込締切 10月25日(金)

乳がん検診は優先予約制としています。今年度は奇数月生まれが優先のため、10月16日(水)までは1,3,5,7,9,11月生まれの方のみ受け付けます。10月17日(木)からは奇数月・偶数月とも受け付けます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力願います。

●検診料金

- ・乳がん検診 2,000円
(触診とマンモグラフィー検査の併用検診)
 - ・子宮(頸部)がん検診 1,000円
 - ※子宮(体部)検診 500円
 - ※超音波(エコー)検査 1,000円
- ※印の検査は、当日問診時に保健師にお申し出下さい。

クーポン券ご利用になりましたか？

子宮がん、乳がん検診の受診を促進し、がんに対する正しい健康意識の普及啓発を目的に検診手帳と無料クーポン券を配布しています。

今年度対象となる女性にはすでに配布済みですが、ご利用になりましたか？

利用期限は来年2月末までですのでお忘れなく。(今回の検診でもご利用になれます。)

●その他

当日は、午前中のみバスの送迎を行います。申込み時にお知らせください。

●申込み・お問い合わせ

保健福祉課健康支援グループ TEL55-4460

今回の子宮がん・乳がん検診は
平成26年1月19日(日)です。