

予 防 接 種 乳 幼 児 健 診 4 月

☆会場はいずれも飯山市保健センターです☆
(☎ 62 - 3111 内線 630)

乳幼児健診

受付時間・・・午後1時～1時45分
(離乳食教室は午後2時～3時30分)

◇4ヵ月児	4月 9 日(水) 平成 19年 11 月生まれ
◇離乳食教室	4月 22 日(火) 平成 19年 11 月生まれ
◇10ヵ月児	4月 16 日(水) 平成 19年 5 月生まれ
◇1歳半	4月 23 日(水) 平成 18年 9 月生まれ
◇2歳児	4月 7 日(月) 平成 18年 3 月生まれ
◇3歳児	4月 30 日(水) 平成 17年 3 月生まれ

予防接種

受付時間・・・午後1時15分～2時
持 ち 物・・・母子健康手帳、予診票

◇三種混合
・接種日及び対象地区
4月22日(火) 全地区

①1期初回…3ヶ月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種(2歳になるまでが望ましい)
②1期追加…1期初回の3回接種日から1年～1年半後に1回接種(7歳半になるまでに)
※接種後1週間は他の予防接種はできません

◇麻しん風しん混合
(麻しん・風しんともにまだかかっていない方のみ接種)
・接種日及び対象地区
4月24日(木) 全地区

①第1期…1歳～2歳になるまでに麻しん風しん混合ワクチンを1回接種
②第2期…5歳～7歳未満で小学校就学前1年の間(保育園の年長児)に混合ワクチンを1回接種
※接種後4週間は他の予防接種はできません

健康メモ 麻疹(はしか)について

麻疹は、麻疹ウイルスの感染によって起こる小児期の代表的な感染症のひとつで、これまで成人がかかることはまれと考えられてきましたが、近年若者を中心に流行しています。

感染経路 感染者の咳やくしゃみで空気中に飛び散ったウイルスが鼻やのどから侵入し感染します。

症状 感染してから約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。2～3日発熱が続いた後、39度以上の高熱と発疹が出ます。

感染しやすい時期 発疹が出る5日前～出て3～4日程度が感染力のある時期です。

予防 一度かかると終生免疫が獲得できると考えられていますが、予防するためには予防接種が唯一の方法です。かかったことがない方や予防接種を受けたことがない方は、流行期(4月～6月頃)前に予防接種を受けることをお勧めします。なお、20年度から5年間に限り、公費による定期接種の対象を、中学1年と高校3年に相当する年齢の方にも拡大する方向で検討されています。

おもちゃで遊んだり、お絵かきをしたりするのが好きな莉乃ちゃん。手先を使うのが得意で、折り紙で飛行機や鶴などいろんなものを作れます。お兄ちゃんやお姉ちゃんといっしょにごっこ遊びをし



ながせり 莉乃 ちゃん

飯山地区
3歳3か月
No.263

「わが家の人気者」に登場していただける2～3歳ぐらいのお子さんとお母さんを募集しています。お問い合わせは市役所庶務課秘書広報係までご連絡を! ☎ 62-3111 内線 337

国民健康保険

シリーズ 209

春は異動の季節です
保険証が変わったら届出を!

国民健康保険に加入するとき
勤め先を退職したり、社会保険等でなくなった場合、社会保険の扶養から抜けたときには、国民健康保険への加入の届出が必要となります。この場合、国民健康保険税は、届け出た日ではなく、社会保険等をやめた日にさかのぼって納めていただくこととなります。

また、医療費は医療機関の窓口で「国保の保険証」を提示したときから対象となります。届出が遅れてしまうとその期間の医療費は全額自己負担となります

ので、早めの届出をお願いします。

◇持ち物・印鑑、社会保険をやめた日のわかるもの
国民健康保険をやめるとき
就職し、社会保険または建設国保等の保険組合に加入した場合やその扶養になったときは、国民健康保険をやめる届出が必要です。

◇持ち物・印鑑、社会保険等に加入したことがわかるもの、国保の保険証
届出先
いずれも市役所市民課窓口(会社等では手続きできません)
※加入や脱退の手続きが遅れると、遅れた分の国保税も納めていただく必要があります。
また、納める必要のない国保税も生じてしまいます。

※保険証は大切なものです。紛失にご注意ください。

麻疹は、麻疹ウイルスの感染によって起こる小児期の代表的な感染症のひとつで、これまで成人がかかることはまれと考えられてきましたが、近年若者を中心に流行しています。

感染経路 感染者の咳やくしゃみで空気中に飛び散ったウイルスが鼻やのどから侵入し感染します。

症状 感染してから約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。2～3日発熱が続いた後、39度以上の高熱と発疹が出ます。

感染しやすい時期 発疹が出る5日前～出て3～4日程度が感染力のある時期です。

予防 一度かかると終生免疫が獲得できると考えられていますが、予防するためには予防接種が唯一の方法です。かかったことがない方や予防接種を受けたことがない方は、流行期(4月～6月頃)前に予防接種を受けることをお勧めします。なお、20年度から5年間に限り、公費による定期接種の対象を、中学1年と高校3年に相当する年齢の方にも拡大する方向で検討されています。



小林 輝紀 さん 瑞穂地区

「飯山は、これまで見てきた世界の中でも自転車乗りに最適な環境です」

E (エ) ネルギッシュな
E (イー) ヤマの皆さんを紹介します

昨 年 「全日本学生ロードレースカップ」(自転車競技大会)の開催に尽力している小林さん。日本では公道を走るレーズは少なく、開催地を探していた主催者側と、飯山で開催し続けられる競技大会を検討していた小林さん達の思いが一つになった結果、昨年の第1回大会開催が成し遂げられた

そうです。この大会のような実績を積み重ね、飯山に新幹線が来る頃により大きな大会を開催することを目指します。「スキー選手のトレーニングや学生の通学手段、走りやすい道路変化に富む素晴らしい環境など、飯山は自転車の最適地」という小林さんは、レースなどを通じ飯山に自転車文化を根付かせたいと話してくれました。

スポーツ以外の面でも、環境に優しいことや風景を満喫できることから、飯山の観光にも自転車は役立つと考え、サイクリングマップ作りを進めるなど、自転車をより盛んにする小林さんの取り組みはこれからも続いています。

いいやまNPOセンターだよ

もうすぐ4月。これから、地区の行事や育成会、サークルの活動など、いろいろな場面で、「今年は、どんなことをしようかなあ…?」と話し合う機会が増えてくることと思います。

そんな時、NPOを活用してみませんか?

NPO団体の中には、イベントや学習会などの講師を派遣してくれるところがある、数多くあります。

NPOならではの、専門的な知識やネットワークを活かした取り組みが魅力です。

例えば、上田市を中心に活動する「NPO法人信州いわなの学校」。夏休みに子供たちを対象とした川キャンプや、河川生物観察会、ちびっこフライフィッシング教室などを開催しています。市民講座や出前講座(移動昆虫館やミニ水族館)なども行なっています。

長野市を中心に活動する「NPO法人長野音楽療法研究会」では、音楽を使って、心身に障がいを持つ方の健康増進や、認知症の予防講座などを行なっており、実際に音楽療法を体験するための講師を派遣してくれます。

地元飯山でも、関田山脈の自然や文化にふれながら、里山歩きを楽しみたいかたのために、「NPO法人信越トレイルクラブ」ではガイドを派遣してくれます。

現在、長野県内で活動するNPO団体は約700団体。その活動内容はさまざま、で、「えっ! こんなことも?」と驚くようなユニークな活動をしているところもあります。

この機会に、あなたに合ったNPO団体を見つけてみませんか?

長野県内で活動するNPO団体の情報については、県のホームページ(<http://www.pref.nagano.jp/kikaku/npo/npo/konnakoto>)「NPO『こんなことができます!!』紹介コーナー」や「長野県NPO法人データベース」の中から調べるることができます。

また、お隣、新潟県の情報については、「にいがたNPO情報ネット」のホームページ(<http://www.nponigata.jp/>)で約500団体の中からキーワードや活動分野から検索することができます。