

## ■ 多言語FM放送 ■

### 【健康診断】

今回の「香夢音 I-PAL」は、健康診断についてです。

私たちは、いつ何時、病気に罹るかわかりません。健康診断は、診察や各種の検査を行うことで、健康の維持や疾患の予防と早期発見に役立てるものです。

外国人の皆さんも、医療保険に加入し、学校や職場、地元の市役所や町役場で健康診断を受けましょう。

健康診断には、法律によって義務付けられているものと、個人の意思で任意に行われるものがあります。

学校では、入学時と毎学年定期的に健康診断を行うよう義務付けられていますし、職場では、雇い入れ時と年1回の定期健康診断が義務付けられています。また、国民健康保険に加入している方は、特定健康診査を受けるよう、市役所や町役場から通知や広報があります。

次に、妊婦さんや乳幼児の予防接種、健康診査について、お話します。

妊婦の方は、医療機関でもらった妊娠届を市役所や町役場に持っていくと、母子健康手帳がもらえます。この手帳の中には、妊婦さんの健康診査の受診券が14枚入っているので、それで健康診査が受けられます。妊婦健診を受けることは、赤ちゃんや妊婦さん自身の命を守るうえでとても大切なことです。定期的な健診を受けることで、胎児や母体の異常の早期発見・早期治療ができます。受診券を利用して必ずかかりつけ医等で妊婦健診を受けましょう。

子どもが生まれ、3ヶ月頃を過ぎると、赤ちゃん自身で免疫をつくって病気を予防する必要があります。その助けとなるのが予防接種です。子どもは発育とともに外出の機会が多くなり、感染症にかかる可能性も高くなります。どんな接種をいつすればよいかなどは、「母子健康手帳」に書いてあります。いくつかの予防接種は、国が受けるように勧めており、その期間中であれば無料で受けることができます。その他にもお金を払って受ける任意のものもあります。

定期予防接種は、市町から接種時期の通知がありますが、詳しいことはお住まいの市町の役場の予防接種担当窓口に聞いてください。予防接種を正しく理解して、お子さんの健康に役立てください。

次に乳幼児健康診査です。乳幼児期は発育、発達に個人差が見られる時期です。特に心配なことがなくても、お子さんの順調な成長を確認するために、健康診断は必ず受けるようにしましょう。さらに、3～4ヶ月、9～11ヶ月、1歳6ヶ月、3歳などの乳幼児を対象に、発育・発達の診察、身長・体重の測定、育児相談などの健康診査が行われます。各市町によって、集団健診か個別検診などの実施方法などが異なりますから、地元の保健所や保健センターで確認してください。

#### COME ON! I-PAL

英

来週は中国語放送ですので、次回の英語放送は再来週2月13日日曜日の午後8時55分から。「ひな祭り」についてお送りします。

\*-\*

中

来週は英語放送ですので、次回の中国語放送は再来週2月20日日曜日の午後8時55分から。「ひな祭り」についてお送りします。