

2月の健診・予防接種など

申・問 健康介護課健康指導班 ☎ (72) 8321

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	(保)	28日(火) 13時～	H23.10月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	13日(月) 13時～	H22.7月生まれ
3歳児健診	(保)	10日(金) 13時～	H20.8月生まれ
すくすく広場	(保)	13日(月)・27日(月) 10時～11時30分	
	(中)	3日(金) 13時30分～15時	
	(保)	17日(金) 13時30分～15時	
乳児相談	(農)	21日(火) 9時30分～11時	
	(保)	1日(水)・8日(水) 15日(水)・26日(日)	妊婦とその家族 (要申し込み)

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
麻しん・風しん 混合	(保)	3日(金)	13時20分～ 14時10分
ポリオ		14日(火)	
三種混合		20日(月)、29日(水)	

(保) = 保健文化センター、(中) = 中部コミュニティセンター、(農) = 農村環境改善センターいずみの里

◎10か月乳児相談の対象者には、はがきで通知をしています。

案内の日時でお越しください。

◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、お問い合わせください。

保健師だより

保健

問い合わせは
健康介護課
健康指導班
☎ (72) 8321

自殺社会から生き心地のよい社会へ

12月10日に自殺対策講演会を開催しました。

当日は、保健推進員や民生委員をはじめ1000人を超える方が参加し、「生き心地のよい社会」について考える機会となりました。



講師のNPO法人自殺対策支援センターライフリンク代表の清水康之氏は、NH

「社会」について考える機会となりました。

Kのディレクターをしていたときに、自死遺児(親が自殺し、残された子どもたち)の取材を通し、自殺対策の必要性を感じました。NHKを退職後、NPO法人を立ち上げ、「自殺対策基本法」の成立にも大きく貢献しました。自殺問題の「社会化」へ大きく一歩進めた功績があります。

清水氏は「年間の自殺者は、全国で3万人を超えた。その10倍の自殺未遂者がいる。自死の遺族や未遂者の家族はもつといることになる。それを考えれば身近な社会問題であることは明らか」と指摘。自殺社会について「例えるなら地面に開いた穴。たまたまうまく飛び越えられる人もいますが、つまずいたり、落ちたりする人もいる。その穴を修復しない限り、今後もそのような状態が続いていく。いつ直していくか、子や孫の世代まで残していくのか考えてほしい」と訴えました。

栄養士だより

減塩で高血圧を予防しましょう

URL <http://lifeink-dborg/>

冬は、血圧が高くなりやすくなります。高血圧は血管を傷め、さまざまな合併症が心配されます。健康な血管を維持するためには注意が必要です。

高血圧の原因の1つとして、食塩のとりすぎが挙げられます。高血圧予防のために1日にとる食塩量は、成人女性で7.5g未満、成人男性で9.0g未満、血圧が高めの人は6.0g未満が目値です。

日本食には漬物やみそ汁など、塩分の多く入った料理が合うため、日本人の食塩摂取量は1日当たり10.9g

歯っぴーライフ かまない子どもが増えています

一人で食事をする「孤食」の子どもたちが増えています。仕事で忙しい両親。子どもたちも塾通いや習い事で忙しく、家族でありながら生活ペースがばらばらで、食事も偏りがちです。時間がないから簡単にできて、軟らかく食べやすいインスタント食品やレトルト食品に頼ってしまいます。その結果、かまない子どもになってしまいます。

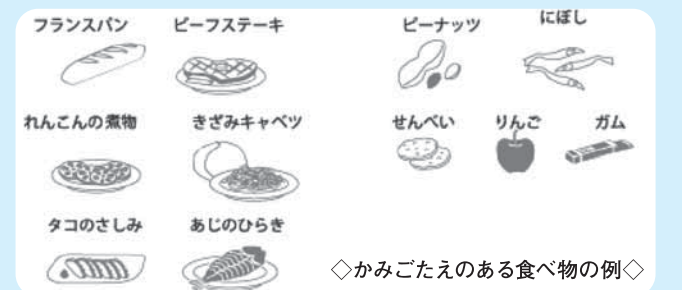
◇かまないと…

- ・肥満・生活習慣病になります
かむことで自然な食欲抑制メカニズムが働き、ダイエット効果が期待できます。
- ・日本人の死亡原因の約65%が「がん」「心臓病」「脳卒中」「糖尿病」などの生活習慣病です。その原因となっているのが食生活や肥満です。
- ・歯列不正・歯周病やムシ歯の原因にも
かまないことで顎が未発達になり、歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと歯磨きが難しくなります。その結果、ムシ歯や歯周病にかかりやすくなります。

かむことは、おいしく食事をとれるばかりか、全身のさまざまな健康維持に欠かせないものです。かみごたえのある食べ物は1口30回を目安にかんで食べるようにしましょう。「さっさと食べなさい」などとせかすと、よくかまずに飲み込んでしまう癖がついてしまうので注意が必要です。

また、食事やおやつにかみごたえのある食べ物を取り入れましょう。「硬いもの」「食物繊維が多いもの」などは、かみごたえがあり、自然とかむ回数が増えます。

なお、よくかむためには健康な歯であることが第一条件です。半年に一度は歯科医院で定期検診を受け、食事内容を工夫してしっかりかむ習慣を身に付けましょう。



◇かみごたえのある食べ物の例◇

予防接種

◇麻しん風しん予防接種

接種をまだ受けていない方は、体調のよいときに早めに受けましょう。

2期・3期・4期は3月末まで受けられますが、春の流行の前に今のうちに接種を受けましょう。

- ▼対象
 - ・1期 通知をされてい未接種の1歳児
 - ・2期 未接種で平成24年4月に小学校入学予定の年長児
 - ・3期 未接種の中学1年生
 - ・4期 未接種で18歳相当(高校3年生)の方
- ※接種を希望する修学旅行・研修などで海外などに渡航予定の高校2年生(17歳相当)は、公費で接種が受けられます。

◇ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種

接種を希望している生後2か月～5歳未満の子で、まだ申請をしていない方は、この制度の期限が3月31日までですので、早めに保健文化センター窓口にお越しください。

▼持ち物 母子手帳・子ども医療費受給券など住所、生年月日、氏名が分かるもの

◇子宮頸がんワクチン接種

予診票を配布されている高校1年生(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ)で1回目、2回目の接種を受けていない方は、この制度の期限が3月31日までですので、急いで接種を受けましょう。

また、1回目を8月または9月に受けた方は、3回目分の予約を協力医療機関にしておきましょう。

◇食品中の塩分量(参考量)

※塩小さじ1(5.9g)

- ・しょうゆ小さじ1(0.9g)
- ・マヨネーズ大さじ1(0.3g)
- ・淡色辛みそ大さじ1(2.2g)
- ・甘塩塩鮭80g(2.1g)
- ・あじの干物小1枚(1.2g)
- ・たらこ1/2腹(2.3g)
- ・はんぺん1枚(1.8g)
- ・ロースハム2枚(1.4g)
- ・ウィンナー3本(0.6g)
- ・スライスチーズ1枚(0.7g)
- ・にぎり寿司1人分(4.0g)
- ・きつねうどん1杯(5.3g)
- ・ラーメン1杯(6.0g)
- ・カレーライス1人前(3.3g)
- ・ざるそば1人前(3.2g)



計)が保健文化センターにある。利用を希望の方は、事前にお電話のうえ、利用ください。