

2月の健診・予防接種など

申・問健康増進課健康増進班 ☎(72) 8321

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	㊦	25日(月)13時～	H24.10月生まれ
1歳6か月児健診	㊦	22日(金)13時～	H23.7月生まれ
2歳児歯科検診	㊦	8日(金)13時～	H22.8月生まれ
3歳児健診	㊦	18日(月)13時～	H21.8月生まれ
すくすく広場	㊦	25日(月)10時～11時30分	
乳児相談	㊤	1日(金)13時30分～15時	
	㊦	15日(金)13時30分～15時	
	㊦	19日(火)9時30分～11時	
マタニティ教室	㊦	6日(水)・13日(水) 20日(水)・24日(日)	妊婦とその家族 (要申し込み)
子育て相談	㊦	14日(木)(臨床心理士による相談) 1日(金)・15日(金)(ことばの相談)	ことばの相談は 3歳児健診後 (ともに要申し込み)

●予防接種

接種種	会場	日程	受付時間
麻しん風しん混合	㊦	1日(金)	13時20分～
ポリオ		12日(火)・21日(木) ※予約制	
三種混合		19日(火)	14時10分
四種混合		26日(火)	

㊦=保健文化センター、㊤=中部コミュニティセンター、㊦=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。

◎健康相談等は随時行っていますので、問い合わせください。

保健師だより 保健推進員活躍中!

保健

問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎(72)8321

保健推進員は健康増進課と住民とを結ぶパイプ役として市長から委嘱を受け、2年の任期で母子や成人の事業に協力していただいています。現在、市内各地区で61人の保健推進員が活動しています。



▲絵本の読み聞かせをする保健推進員

保健推進員は、4か月児健診時に「ブックスタート」として絵本の読み聞かせをし、「親子の触れ合いの中に絵本を取り入れてほしい」とのメッセージを込めて、絵本の手渡しをしていただいているほか、離乳食講習会ではお母さん方が離乳食の調理実習をしている間、子どもたちをお預かりし、安心して講習会を受

講でできるよう支援していただいています。また、1歳6か月児健診、3歳児健診に來られなかった方の状況を確認していただくために訪問をしたり、がん検診の推進のため、スーパーマーケットの店頭で、がん検診の受診を呼び掛けたり、特定健診の際に行う大腸がん検診の申し込みを推進したり、秋のがん検診では乳がんの自己触診法についてPRをしたりしました。さらに、各地域住民の方々

栄養士だより

おやこ料理教室 参加者募集

親子で調理実習ができる、食生活改善協議会のおやこ料理教室を開催します。

普段忙しくて子どもと一緒になかなか料理ができないと思っている方や、子どもに包丁を持たせるのが危ないと思っている方、子どものころの食体験は、これから成長していく子どもにとって食生活の基礎を身に付ける貴重な経験となります。ぜひ参加ください。

- ▶日時=3月16日(土)10時～13時
- ▶会場=中央公民館調理室
- ▶対象=年長児から小学校2年生までの子どもと保護者
- ▶募集人数=先着12組
- ▶メニュー=デコレーションずし、ミルクゼリー
- ▶持ち物=エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具
- ▶その他=3歳以上の託児あり ※申し込みの際に申し出てください

申・問健康増進課健康増進班 ☎(72) 8321



食生活と運動で楽しくメタボ改善 メタボ予防教室を開催

楽しみながら、メタボリックシンドロームの予防に取り組んでもらおうと、1月17日に、中央公民館で食生活改善協議会主催の「メタボ予防教室」が開催されました。

この日は、健康に関心の高い市内30人が参加。メタボリックシンドロームや、生活習慣改善などの講義を受けた後、健康にやさしいメニューの調理実習に挑戦しました。

参加者は、食生活改善協議会員の指導で、「スープスパゲティ」、「鶏肉の酒蒸し梅しょうゆかけ」、「大根の薄くず煮」の3品を調理し、試食。「ヘルシーなのに満腹感がある」と話を弾ませながら食事をしました。

また、午後からは簡単な体操を実践。食事と運動の両立の大切さを学びました。



歯っぴーライフ

けがで子どもの歯が抜けたときは

小さい子どもは、転んで口をけがすることがしばしばあり、中には歯が根元から丸ごと抜けてしまうこともありま

す。子どもの歯が抜けたときの対処法を知っておけば、元どおりに戻すことも期待できます。

今回は、どんな子どもにも起こりうる歯が抜けたときの対処法をご紹介します。

◆口を強くぶつけて歯が根元から抜けてしまったら
①砂などの異物が口に入っている場合は口をゆすぎ、また出血しているときは、清潔なガーゼやハンカチで出血している部分を押し止めて止血します。
②抜けた歯をすぐに捜し、汚れていてもそっと水で洗います。程度にして、こすらずに牛乳があれば牛乳に浸けます。

予防接種

◆麻しん風しん予防接種

▼1期 通知をされていて未接種の1歳児
▼2期 未接種で平成25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

◆ヒブ・小児用肺炎球菌予防接種

接種を希望する生後2か月～5歳未満の子どもで、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。早くに申請してください。
▼持ち物 母子健康手帳、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
◆子宮頸がん予防接種
中学校1年生・高校1年生

(一部高校2年生)に接種費用の助成を行っています。すでに予診票をお持ちで、1回目・2回目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回目接種から6カ月以上が経過している方は、3回目分の予約を協力医療機関にお申し込みください。接種を希望する対象者で、申請がまだお済みでない方は問い合わせください。

◆ポリオ予防接種

予約は2月1日(金)9時から受け付けます。
※初回接種を自己負担で受けた方で、追加接種4回目を希望の方も受け付けています。
▼日程・受付時間 2月12日(火)21日(木)13時20分～14時10分
▼対象 生ポリオワクチンを2回接種していない90か月未満の方