

保健

保健師だより

乳幼児のしつけ

しつけとは

しつけは親が一方的に何かを教え込むことではなく、子どもに上手な歩み方を教えていく作業で、子ども自身が納得し、自発的にそれを取り返めるようにする過程です。そのため、力づくで教え込もうとしても成功しません。ほめ方や叱り方にもコツがあり、親子の安定した愛着関係も重要となります。

愛着関係が安定している子どもは、未知のものに出会ったとき、親の反応を見ます。「これはなんだろう」と思い、親から手掛かりを得ようとしています。そのとき、お母さんがこっとしてうなずけば安心して触れようとし、顔をしか

問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

11月の健診・予防接種など

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	(保)	22日(水)13時～	H29.6月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	15日(水)13時～	H28.4月生まれ
2歳児歯科健診	(保)	29日(水)13時～	H27.5月生まれ
3歳児健診	(保)	21日(火)13時～	H26.5月生まれ
すくすく広場	(保)	13日(月)、27日(月)10時～11時30分	
	(農)	21日(火)9時30分～11時	
乳児相談	(保)	17日(金)14時30分～15時30分	
	(保)	17日(金)10時～	H28.9月・10月生まれ
歯っぴーモグモグ教室	(保)	24日(金)10時～(基礎)13時30分～(ステップ)	基礎:4～6か月児 ステップ:7か月以降
離乳食講習会	(保)		

●予防接種

接種	会場	日程	受付時間
BCG	(保)	22日(水)	13時～13時15分
水痘		6日(月)	13時20分～14時
四種混合		7日(火)・28日(火)	
日本脳炎		10日(金)・24日(金)	
麻しん風しん混合		1日(水)	
予備日(予約制)		14日(火)・27日(月)	※完全予約制です。希望する方は申込みください。

(保)=保健文化センター、(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、封書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、問い合わせください。

予防接種

◆高齢者のインフルエンザ予防接種

対象の方(昭和27年9月30日生まれまで)には個別に通知しています。

※満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方、接種期間中に65歳の誕生日を迎える方、8月31日以降に転入した方は、ご連絡ください。

▼接種期間 12月31日(日)まで

※各医療機関に接種日をご確認ください。

▼接種場所 市内協力医療機関、県内定期予防接種相互乗り入れ協力医療機関

▼対象外の方 すでに23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたことがある方

75歳以上で定期接種に該当しない方に、市が接種費用の一部助成を行っています。

※すでに定期接種や助成を受けた方は対象となりません。

◆麻しん風しん混合予防接種

▼対象 平成23年4月2日から平成24年4月1日生まれで、麻しん風しん第2期が未接種の方

まだ接種がお済みでない方は、早めに接種を受けましょう。

※無料で接種できるのは、平成30年3月31日までです。



希望される方は、必ず事前にご相談ください。

▼接種料金 各医療機関が設定する接種料金から1,500円(市の負担額)を差し引いた額

◆高齢者の肺炎球菌予防接種

定期接種

対象の方には個別に通知しています。

※満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害1級相当の障がいのある方で、23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたことがない方は、ご連絡ください。

▼接種場所 市内協力医療機関、県内定期予防接種相互乗り入れ協力医療機関

▼対象外の方 すでに23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を受けたことがある方

75歳以上で定期接種に該当しない方に、市が接種費用の一部助成を行っています。

※すでに定期接種や助成を受けた方は対象となりません。

◆麻しん風しん混合予防接種

▼対象 平成23年4月2日から平成24年4月1日生まれで、麻しん風しん第2期が未接種の方

まだ接種がお済みでない方は、早めに接種を受けましょう。

※無料で接種できるのは、平成30年3月31日までです。

よい歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

良い歯のコンクールの結果を発表します! ④

8月号から良い歯のコンクールの記事が続けてきましたが、今月号でいよいよ最終回となります。

今回は高齢者の良い歯のコンクールにご参加いただいた方々とその良い歯の秘訣についてご紹介します。ぜひ参考にしてください。

梅谷哲正さん「職場で定期的に歯科検診が行われていたので、悪い所が見つければすぐに治していました。退職してからも、かかりつけ歯科医院をつくり、定期的に通っています。」

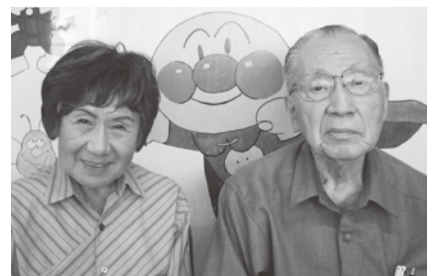
梅谷陽子さん「歯肉炎予防として、小さいころから歯ぐきのマッサージを習慣にしていました。歯磨きの際には歯間ブラシも使用しています。好き嫌がなく、しっかり食

事をとることが歯に良いことではないかと考えています。」

田邊了さん「歯磨きは食べた後磨くを心掛け、特に夜は念入りに磨いています。かかりつけ歯科医院で3か月毎にクリーニングと検診を受け、異常が見つかったらすぐに治療を受けるようにしています。」

日本における8020運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと)の達成率は年々向上しており、皆さんの意識が高まっているあらわれではないかと思えます。

今年度の良い歯のコンクールは例年より多くの応募をいただきました。市では、毎年6月の歯・口の健康週間にあわせて各種良い歯のコンクールを行っていますので、皆さんの応募をお待ちしています。



▲梅谷 陽子さん・梅谷 哲正さん



▲田邊 了さん

栄養士だより

健康づくりのボランティアさん募集! (食生活改善推進員)

市では、健康づくりの活動をしている食生活改善推進員(ヘルスメイト)による健康増進のための講座や行事を開催しています。

平成30年度から活動できる方を募集します。推進員になるためには、次の講座を受講することが必要です。

◆食生活改善推進員養成講座(ヘルシー講座)

- ▶日時=別表参照
- ▶会場=保健文化センター、中央公民館
- ▶対象=70歳までの方
- ▶受講料=1,000円
- ▶募集人数=15人

●別表: 食生活改善推進員養成講座(ヘルシー講座)日程(全5回)

日程	内容	講師
1月17日(水) 9時30分～15時	開講式 「市民の健康状況と地域での推進員活動」 ・調理実習「簡単バランスメニュー」 計量の仕方を覚えよう・食品衛生の基礎知識	保健師 食生活改善推進員 管理栄養士
1月31日(水) 9時30分～13時30分	「5大栄養素と年代別の食事」 「歯と口腔の健康」 ・調理実習「生活習慣病予防メニュー」 減塩くんで塩分測定をしてみよう	管理栄養士 歯科衛生士
2月14日(水) 9時30分～13時30分	「低栄養・認知症予防講座」(食改事業に参加) ・調理実習「低栄養・認知症予防メニュー」 ※当日は、別途参加費が必要です。	保健師 食生活改善推進員
2月20日(火) 13時30分～15時30分	「脳トレ&運動講習会」(食改と合同研修) 家庭でできる運動を体で覚えよう	健康運動指導士
3月7日(水) 9時30分～15時	閉講式 ・郷土料理「太巻き寿司」にチャレンジ! 入会説明、現役推進員との交流会	食生活改善推進員