

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診・BCG	(保)	26日(水)13時～	H31年1月生まれ
1歳6か月児健診	(保)	—	—
2歳児歯科健診	(保)	5日(水)13時～	H28年12月生まれ
3歳児健診	(保)	10日(月)13時～	H27年12月生まれ
すくすく広場	(保)	10日(月)10時～11時30分	
乳児相談	(保)	7日(金)10時30分～11時30分	
	(農)	18日(火)9時30分～11時	
おとなの歯科検診 プレママ歯科検診 (予約制)	(保)	12日(水)13時～14時 対象:S24, 34, 44, 54, H1, 11年年度生まれ 妊産婦	

●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(月)	13時20分～14時
水痘		6日(水)	
四種混合		7日(金)、27日(木)	
日本脳炎		4日(火)、14日(金)	
予約日		11日(火)、28日(金) ※完全予約制です。電話で申込みください。	
B型肝炎は予約制で実施します。ご希望の方は問い合わせください。			

(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。

皆さんのご協力をお願いします。
 ▼日時 6月16日(日)10時～11時45分、13時～16時
 ▼会場 ショッピングセンター「アミィ」
 ▼持ち物 献血カード(持っている方)、運転免許証など身分証明できるもの

献血のお知らせ

抗体検査後、抗体価が低いとされた方は予防接種を受けます。詳細はホームページをご覧ください。お問い合わせください。

▼実施方法
 抗体検査後、抗体価が低いとされた方は予防接種を受けます。詳細はホームページをご覧ください。お問い合わせください。

▼対象者 昭37年4月2日～昭54年4月1日生まれの男性
 ※希望者はご連絡ください。

風しん抗体検査・予防接種を実施

風しんの抗体が低いとされている年代を対象に、抗体検査および予防接種の無料クーポン券を発行します。昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性には、クーポン券を個別に送付します。

蚊の多い場所(ヤブ、草むらなど)に行くときには、白など薄い色の長袖シャツ・長ズボンを着用するなど、肌の露出を避けましょう。蚊は濃い色を好みます。また、適宜虫よけスプレー、蚊取り線香等を使用しましょう。

蚊の発生を防ぎ、蚊に刺されないようにしましょう

日本脳炎、ジカ熱、デング熱は蚊がウイルスを媒介する感染症です。感染症を防ぐためには、蚊の発生を防ぎ、蚊に刺されないようにしましょう。

保健



問い合わせは
健康増進課
健康増進班
☎0475
(72)8321

保健師だよ！
親子でゆったりふれあいましょ

抱っこはいつでも

子どもは、赤ちゃんのころから抱っこされて身も心も委ねながら、欲求を満たしてくる母親へ愛着や信頼を強めていきます。愛着の輪は、母親から家族へ広がっていきます。愛着や信頼を土台に、探究心や意欲が生まれ、ふれあいや、やりとりを通して、情緒や言葉等を育みます。抱っこ



3、4歳になって自我が芽生えても、抱っこの欲求はあります。1日のうちに何度も抱っこを求められると、「今、忙しいのにな」と思ってしまうこともあるかもしれません。気が持ちを切り替えて抱っこに専念してみましょ。忙しい時間帯での抱っこは、母親にとって長く感じますが、実際には5分にも満たないことがほとんどです。子どもは満足すると、自分で降りてま

テレビやDVDとの付き合い方

一方的な情報で終わらない

この短い時間で親と子の気持ちを通じ合い、絆が深まります。

愛着と信頼、安心感を育てよう

愛情補給は、日々の忙しい合間に、ちよつとした時間でもよいので、「大好きよ」のまなざしを向けたり、抱きしめたり、一緒にのんびりくつろいだり、楽しんで笑いあったりしましょ。忙しい時は、おむつ替えや入浴などの世話の中で、つんと軽く指でつついたり、追いかけてこをしたり、子どもが喜ぶコミュニケーションを取り入れましょ。ポイントは、子どもの視線になること。子どもが何に興味を持っているか、何を感じているか、子どもの様子に合わせて気持ちを代弁してあげましょ。

市では、子育てに関する相談窓口を設けています。子育てで悩んだり、子供の成長で気になる事があれば気軽に相談ください。

風しん抗体検査・予防接種を実施

風しんの抗体が低いとされている年代を対象に、抗体検査および予防接種の無料クーポン券を発行します。昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性には、クーポン券を個別に送付します。

蚊の発生を防ぎ、蚊に刺されないようにしましょう

日本脳炎、ジカ熱、デング熱は蚊がウイルスを媒介する感染症です。感染症を防ぐためには、蚊の発生を防ぎ、蚊に刺されないようにしましょう。

蚊の多い場所(ヤブ、草むらなど)に行くときには、白など薄い色の長袖シャツ・長ズボンを着用するなど、肌の露出を避けましょう。蚊は濃い色を好みます。また、適宜虫よけスプレー、蚊取り線香等を使用しましょう。

蚊の発生を防ぎ、蚊に刺されないようにしましょう

市では、子育てに関する相談窓口を設けています。子育てで悩んだり、子供の成長で気になる事があれば気軽に相談ください。

親子一緒に、コミュニケーションを交えよう

一緒に踊ったり、歌ったりできる優れた教材として使いましょ。

市では、子育てに関する相談窓口を設けています。子育てで悩んだり、子供の成長で気になる事があれば気軽に相談ください。

愛着と信頼、安心感を育てよう

愛情補給は、日々の忙しい合間に、ちよつとした時間でもよいので、「大好きよ」のまなざしを向けたり、抱きしめたり、一緒にのんびりくつろいだり、楽しんで笑いあったりしましょ。忙しい時は、おむつ替えや入浴などの世話の中で、つんと軽く指でつついたり、追いかけてこをしたり、子どもが喜ぶコミュニケーションを取り入れましょ。ポイントは、子どもの視線になること。子どもが何に興味を持っているか、何を感じているか、子どもの様子に合わせて気持ちを代弁してあげましょ。

この短い時間で親と子の気持ちを通じ合い、絆が深まります。

愛着と信頼、安心感を育てよう

愛情補給は、日々の忙しい合間に、ちよつとした時間でもよいので、「大好きよ」のまなざしを向けたり、抱きしめたり、一緒にのんびりくつろいだり、楽しんで笑いあったりしましょ。忙しい時は、おむつ替えや入浴などの世話の中で、つんと軽く指でつついたり、追いかけてこをしたり、子どもが喜ぶコミュニケーションを取り入れましょ。ポイントは、子どもの視線になること。子どもが何に興味を持っているか、何を感じているか、子どもの様子に合わせて気持ちを代弁してあげましょ。

このような注意が必要です。

栄養士だよ！

脂質異常症を予防しよう

野菜料理は1日5皿を目標に

野菜に含まれる食物繊維は血清コレステロールの吸収を阻害する働きがあります。かぼちゃやブロッコリー等の緑黄色野菜も、電子レンジを使うと手軽にたくさん摂ることができます。

きのこや海藻を摂りましょ

低カロリーで満腹感も得られます。スープ等に加えてましょ。

青魚を摂りましょ

青魚の脂肪には、コレステロールや中性脂肪を下げるIPA(イコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれます。さば、いわし、さんま、ぶり、鮭などに多く含まれています。ただし、脂肪が多い分、高カロリーのため1食あたり80gを超えないようにましょ。

飽和脂肪酸を多く含む食品は控えめに

飽和脂肪酸は、肝臓でのコレステロールの合成を上げる働きがあります。冷蔵庫に入ると白く固まる油に多く含まれており、ベーコン、バター、脂身の多い肉、チョコレート等に含まれていますので、食べ過ぎには気を付けましょ。



良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

歯と口の健康週間に歯科検診を受けましょ！

6月4日(火)から10日(月)までは「歯と口の健康週間」です。この機会にぜひお口の健康に取り組んでみませんか。市で行っている「おとなの歯科検診」、「プレママ歯科検診」では、歯科医師によるむし歯と歯周病のチェック以外にも、お口の状態に合わせたブラッシングのアドバイスや予防グッズの紹介等を行っています。また、昨年からは新たに希望者へのフッ素塗布を導入しました。歯磨き粉よりも高濃度のフッ素を歯に塗布することによって、むし歯を予防することができます。妊娠された方や、歯ぐきが下がってきている方は、むし歯のリスクが高くなります。大人のむし歯予防として、フッ素塗布を試してみませんか。市の検診は予約制のため、希望される方は健康増進課まで申し込みください。

おとなの歯科検診(歯周病検診)・プレママ歯科検診

- ▶日時=6月12日(水)・9月25日(水)・12月7日(土)・3月16日(月)
- ▶会場=保健文化センター
- ▶対象=昭和24年、34年、44年、54年、平成元年、11年度生まれの方、妊婦の方、その他希望者
- ※昨年受診した方は、ご遠慮願います。
- ▶内容=歯科診察(むし歯・歯周病)、染め出し、ブラッシング指導、フッ素塗布(希望者)
- ▶受付時間
- ・対象者=13時～13時20分
- ・その他希望者=13時40分～14時
- ▶募集人数=各日20人(要予約)
- ▶持ち物=母子健康手帳(妊婦のみ)、健康手帳(持っている方)、健康ポイント手帳(12月の日程まではスタンプを押すことができます)
- ▶参加費=無料(お口のケアグッズのプレゼントあり)

