

# 保健センターからの お知らせ



## 5月

▶会場：保健センター

▶問い合わせ：役場健康推進課 ☎385-2111

### 予防接種

- 三種混合 (1期初回)  
5月15日(月)  
午後1時30分～2時30分  
対象…11年2月～11年12月生
- ツベルクリン反応検査  
5月24日(水)  
午後1時30分～2時30分  
対象…11年9月～12年1月生
- BCG 5月26日(金)  
午後1時30分～2時30分  
対象…11年9月～12年1月生
- 麻しん 5月31日(水)  
午後1時30分～2時30分  
対象…11年1月～4月生
- 日本脳炎  
○6月1日(日)  
午後1時30分～2時30分  
対象…満3歳以上 上町・中央・東町・川根町・茜ヶ丘  
○6月2日(金)  
午後1時30分～2時30分  
対象…満3歳以上 沢海・焼山・木津・二本木・小杉・藤山・駒込

### 乳幼児健診

- 乳児健診 5月22日(月)  
午後1時～1時30分(受付)  
対象…11年5月・10月/12年2月生
- 3歳児健診 5月29日(月)  
午後1時～1時30分(受付)  
対象…9年4月・5月生
- 幼児歯科健診 5月9日(火)  
午後1時～1時20分(受付)  
対象…7年11月/8年5月・11月/9年11月/10年5月生

### 療育相談

会場は横越児童館  
5月19日(金) 午前10時～11時  
相談員が言葉や発達の遅れ等について相談に応じます。

### 健康相談

5月9日(火)  
午前9時～11時30分  
血圧測定・体脂肪測定等で健康の確認をしたり、健康づくりプランを相談したりします。また、病気等で心配のある人の相談に応じます。

### 母子健康手帳交付

5月16日(火)  
午後1時～1時30分(受付)  
持参する物…妊娠届出書、印鑑、健康保険証、口座番号  
(医療費振込の為)  
※歯科健診があります。

### 機能回復訓練教室

○5月12日(金)  
午前10時～午後3時  
○5月25日(水)  
午後1時～3時30分  
対象…機能回復訓練教室参加登録者  
※参加希望の方は健康推進課へ申し込みをしてください。

### 5月の休日当番医院

(診療時間 午前9時～午後5時)

| 日   | 当番医院                  | 電話番号     |
|-----|-----------------------|----------|
| 3日  | 林皮膚科<br>(亀田町四ツ興野1)    | 381-3111 |
| 4   | 源昌医院<br>(亀田町向陽1)      | 382-7660 |
| 5   | 佐藤医院<br>(亀田町諏訪3)      | 381-6616 |
| 7   | おおむら内科<br>(亀田町四ツ興野2)  | 381-2121 |
| 14  | さとう小児科医院<br>(横越町中央2)  | 385-5200 |
| 21  | 西内科医院<br>(横越町横越)      | 385-4171 |
| 28  | 吉田医院<br>(横越町茜ヶ丘)      | 385-3731 |
| 6/4 | ゆきよしクリニック<br>(亀田町稲葉1) | 382-3450 |

◎次の医院は、医師在院のときは、緊急を要する診療に応じます。  
・亀田第一病院(亀田町西町2) ☎382-3111  
・阿部医院(亀田町新明町5) ☎381-2045  
・佐藤医院(亀田町下早通) ☎381-2878

### 育児相談

・5月16日(火)  
午前9時30分～11時  
子育ての悩みを一人で抱えこまず、保健婦等と話し合しましょう。

### 離乳食講習会

5月29日(月)  
午前9時30分～11時  
対象…11年12月・12年1月生



## ほくも わたしも キラリッ子

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんと保護者の方を紹介しています。



櫻井 恒太ちゃん (東町2)  
てるみさん



森山 竹子ちゃん (東町1)  
百合子さん



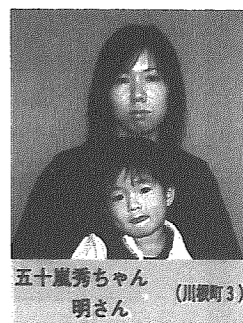
阿部 祥子ちゃん (上町1)  
久美子さん



高橋 照ちゃん (川根町4)  
晴子さん



野瀬山 夢実ちゃん (川根町3)  
正さん



五十嵐 秀ちゃん (川根町3)  
明さん

健康シリーズ 58

### 介護教室のお知らせ

いよいよ介護保険がスタートしました。町では4月現在約180人の方が要介護認定申請をし、介護度や状態にあったサービスを利用しはじめました。

介護保険では、介護を事業者(ヘルパー・デイサービスやショートステイ等)に依頼してサービスを受けることが出来ます。介護を家族だけでなく社会全体で支えることとなります。

#### 寝たきり予防の「コツ」

介護保険は始まりましたが、介護を必要とする方は、思うように体が動かさないとどかしさ、他の人の世話にならなければならぬことへの情けなさや申し訳なさなど、私たちの想像以上に多くの悩みを抱えています。また、元気な時と違い外へ出る機会もなくなるだけでなく、自分の部屋から出ることも少なくなり、遊びに来る人や会話も少なくなっています。「閉じこもり」が一層寝たきりやボケを進行させてしまいます。「寝たきり・ボケの予防」閉じこもりをしないことです。座る・立つ・歩くことは体力維持と知的刺激になり、寝たきり予防とボケ予防になります。また、会話は人と人との大切なコミュニケーションで、心を元気にさせます。少しでも気持ち良く介護を受けることができる・介護のお手伝いができるようにと、町でも

### 介護教室のお知らせ

| 日 時                     | 内 容                              |
|-------------------------|----------------------------------|
| 5月31日(水)<br>午前9時30分～11時 | 講義と実習<br>「車椅子の操作」                |
| 6月15日(水)<br>午前9時30分～11時 | 講義と実習<br>「高齢者の栄養と食事」<br>講師 吉井栄養士 |

※準備の都合がありますので、参加希望の方は5月25日までにご連絡ください。  
役場健康推進課 ☎385-2111

いろいろな所で活動が始まっています。  
○「地域のお茶の間」  
老人福祉センターで  
毎月第4月曜日  
○各地区の高齢者の集い  
などがあります。  
介護方法を学びましょう  
毎年開催している「介護教室」で、ボランティアやご自分の介護に役立てて頂いています。  
寝たきり予防・ボケ予防は、家族だけ・自分だけではなかなか出来ません。近所の方や友達・そして介護のボランティアをしてみようと思う方等多くの



人の協力があつて実現します。そこで、今年も誰かが知っておいただけが良い介護方法  
○車椅子の操作  
○高齢者の栄養と食事  
に絞って実習を行います。  
1回の参加でも結構です。是非この機会をご利用ください。