

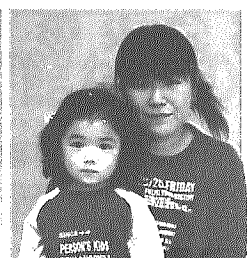
ぼくも わたしも キラリッ子



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を紹介しています。11月17日の健診でむし歯のなかったお子さんを、1月号と2月号に分けて掲載しています。



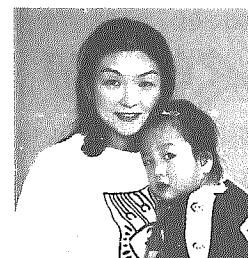
古俣 知生ちゃん (うぐいす1) 弘美さん



笠原 紀彩ちゃん (川根町4) 由紀さん



市村 菜子ちゃん (中央5) 美峰さん



八木 士門ちゃん (茜ヶ丘) 徹子さん



諏訪 竜介ちゃん (うぐいす2) 暁野さん

21世紀、超高齢社会の到来を目前に、寝たきり等で介護認定を受ける方が年々増加してきています。寝たきりの原因は脳卒中・痴呆など様々ですが、「転倒による骨折」も多く見受けられます。老化による「骨がもろくなる」ほかに「筋力の低下」が挙げられます。筋力が弱まると、自分の体を思うように支えられなくなり、住み慣れた家の中や平らな道で転んで、骨折・寝たきりになってしまうことも少なくありません。

健康91 シリーズ 寝たきり知らずで健康長寿 転倒骨折予防

寒いこの季節は特に、暖かい部屋やコタツから出ることが辛くなり、動くことが少なくなり、転倒の危険度は高くなります。転倒骨折の危険度は高くなります。

転倒予防の6つのポイント

- ① バランスのとれた食事
主食・主菜・副菜をきちんと揃えましょう。
- ② 運動をしよう
適度な運動で、転ばぬ体力づくりをしていきましょう。こまめに体を動かすことも効果的。
- ③ 整理整頓
室内には転ぶ原因がたくさんあります。つまずいたり、滑ったりしないよう、整理整頓を心がけましょう。

- ④ 履き物に注意
外で履く靴はもちろん、室内でのスリッパも滑り止めのついた物にしましょう。
- ⑤ 室内の安全対策
階段や段差だけでなく、じゅうたんやマットの端などにも、危険がたくさんあります。住環境の見直しをしましょう。
- ⑥ いつも気をひきしめよう
自分で思っているよりも、足は意外に上がっていないもの。階段や段差のあるところは、特に注意しましょう。

介護サービスや介護保険の相談窓口
苦情や相談がある場合、気軽にお問い合わせください。

- ・横越町役場 健康推進課 (中央1-1-1) ☎025-385-2111
- ・横越町在宅介護支援センター (中央1-1-3) ☎025-385-5045
- ・在宅介護支援センター横雲の里 (阿賀野1-2-1) ☎0250-61-5555

痴呆専門相談会を開催します
新津健康福祉環境事務所では、痴呆に関する相談会を開催します。相談は無料で、秘密は守られます。事前に予約が必要です。

- ◆日 時 第1回目：2月17日(火)、第2回目：3月17日(水)
いずれも午後1時30分～4時
- ◆会場・申込 新津健康福祉環境事務所 (新津市南町9-33 ☎0250-22-5174)
- ◆対象者 痴呆性高齢者とその家族
- ◆相談員 老人性痴呆疾患センター 白根緑ヶ丘病院 医師
新津健康福祉環境事務所 精神保健福祉相談員



保健センターからの お知らせ



2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
午後1時～2時20分(受付)
午後1時30分～2時30分(接種時間)
■ツベルクリン反応検査
3月8日(月)
対象…生後3か月～48か月のお子さん
■BCG 3月10日(水)
対象…ツベルクリン接種後、48時間後(翌々日)に判定を受け、陰性(-)の方はBCGを接種
※接種後28日間は、他の予防接種はできません。

乳幼児健診
午後1時～1時30分(受付)
■乳児健診 2月25日(水)
対象…15年2月・7月・11月生
■1歳6か月児健診
2月23日(月)
対象…14年7月・8月生
■幼児歯科健診 2月10日(火)
対象…11年8月/12年2月・8月
13年8月/14年2月生
午前9時30分～9時45分(受付)
■2歳児健診 3月4日(木)
対象…14年2月・3月生

母子健康手帳交付
2月17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。
ご都合のつかない方は、健康推進課窓口にて交付しています。(事前にご連絡をお願いします。) その場合、歯科健診はありません。

健康相談
2月10日(火)
午前9時30分～11時
血圧・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、病気で心配のある人の相談に応じます。

子育てひろば
2月3日・17日・24日・3月2日
いずれも火曜日
午前9時30分～11時
子育ての悩みを一人で抱えこまず、保健師等と話し合ひましょう。

母親学級
2月3日(火)
午後1時～1時30分(受付)
対象…16年3月～6月に出産予定の方

2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
1	よごし母子クリニック (横越町川根町3)	385-3888
8	清野医院 (亀田町四ツ興野5)	383-1333
11	こんの脳神経クリニック (亀田町泉町1)	383-1355
15	たなか整形外科 (横越町中央2)	383-2200
22	ささが小児科クリニック (亀田町四ツ興野2)	383-5500
29	斎藤内科消化器科医院 (亀田町城所1)	383-3110
3/7	阿部医院 (亀田町新明町5)	381-2045

◎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

予防接種のお知らせ
受け忘れありませんか? ～お子さんの予防接種～

個別予防接種が始まり2年になります。集団接種に比べいつでも接種できる利点もありますが、受け忘れが多くなる欠点もあります。

平成14年度個別接種は、13年度の集団接種に比べ10～20%、接種率が低下しています。特に接種回数が多い三種混合・日本脳炎は半数の方しか接種していない状況にあります。また、昨年にもお知らせしました麻しんについては、7割の方しか接種されていません。

お子さんを疾病から守る・人にうつさないためにも、接種忘れがないかも一度母子健康手帳を確認してみましょう。

