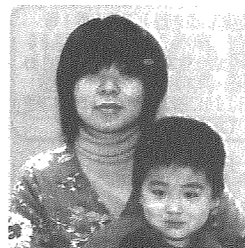


# ほくも わたしも キラリッ子



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。3月15日の健診でむし歯のなかったお子さんを、5月号と6月号に分けて掲載しています。



山田 健太郎ちゃん(木津2) 広子さん



福山 美咲ちゃん(小杉3) 佳奈さん



永木 美来ちゃん・海成ちゃん 真弓さん(上町1)



佐藤 巧美ちゃん(いびき野2) 弘美さん



原 友貴ちゃん(東町1) 貴子さん



田中 優衣ちゃん(沢海1) 睦美さん



田宮 千帆ちゃん(菅ヶ丘) ゆかさん



藤田 真由ちゃん(沢海2) 孝子さん

# 6月

## 保健センターからの お知らせ



▶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  
7月5日(月)  
対象…生後3か月～48か月のお子さん  
■BCG 7月7日(火)  
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(-)の人は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 6月23日(木)  
対象…15年6月・11月/16年3月生  
■1歳6か月児健診 6月21日(月)  
対象…14年11月・12月生  
■幼児歯科健診 6月8日(火)  
対象…11年12月/12年6月・12月13年12月/14年6月生  
-----  
午前9時30分～9時45分(受付)  
■2歳児健診 7月8日(木)  
対象…14年6月・7月生

### 母子健康手帳交付

6月15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。

### 子育てひろば

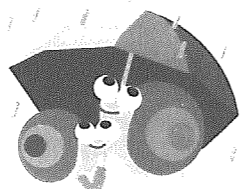
6月15日・22日・7月6日  
(いずれも火曜日)  
午前9時30分～11時  
子育ての悩みを一人で抱えこまず、保健師等と話し合ひましょう。

### 健康相談

6月8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、病気等で心配のある人の相談に応じます。

### 機能訓練教室

6月11日(金)  
午前10時～午後3時  
対象…機能訓練教室参加登録者



### 6月の休日当番医院

日	当番医院	電話番号
6	富樫耳鼻科(亀田町四ツ興野1)	381-7373
13	片桐医院(亀田町水道町1)	381-3320
20	おおむら内科(亀田町四ツ興野2)	381-2121
27	よこごし母子クリニック(横越町川根町3)	385-3888
7/4	西内科医院(横越町横越)	385-4171

◎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

### ～健康な赤ちゃんを産むために～

## 風しんが急増していますので、ご注意を!

厚生労働省の調べでは、今年例年になく風しん患者の発生が見られます。  
◆症状 風しんの潜伏期間は2～3週間で、発熱と全身に淡い発疹が現れます。「三日はしか」とも呼ばれています。  
◆予防 成人での感染は重症化したり、妊娠初期に風しんに感染すると「先天性風しん症候群(心臓病・白内障・難聴等)」と言う病気を持った赤ちゃんが生まれる可能性があります。例年0～1例程度ですが、今年はずでに2例の報告があり、流行状況によっては、報告数も増加することが予想されています。

先天性風しん症候群の発生を防ぐ観点から、特にこれから妊娠を迎える年代の方、および現在16歳から24歳(平成6年の予防接種法改正により、対象者が中学生女子だったものから、生後12か月～90か月未満児へと変更になったため、予防接種未接種者が多い年齢層：昭和54年4月2日から昭和62年10月1日生まれの男女)の方で予防接種を受けていない方は、かかりつけ医とよく相談して、風しんの予防接種を受けることをお勧めします。ただし、妊娠可能性のある女性は、胎児への感染防止のため妊娠していないことを確認し、ワクチン接種後最低2か月間の避妊が必要です。費用については任意接種となるため、自己負担となります。

### 健康96 シリーズ

## 生活習慣病について

#### 生活習慣病ってなに?

悪い生活習慣が積み重なって発症するのが生活習慣病です。なかでも「肥満」「糖尿病」「高脂血症」「高血圧」の4つは、一緒にかなりやすい上に、さらに互いに悪影響を与えながら、動脈硬化を進行させていきます。その結果、脳卒中や心筋梗塞など、私たちの生命や生活を脅かし、死に至る病気を招くことからも、「死の四重奏」と呼ばれています。

以前は、これらの病気は「成人病」と呼ばれ、40歳以上に現れる病気とされていましたが、近年、ライフスタイルの乱れ等から若い世代でも発症する人が増えています。

#### あなたも

生活習慣病予備群ではありませんか?

健康診断で「血糖値が高い」「コレステロール値が少し気になる」などの結果が出ていませんか? 脳卒中や心臓病などは、ある日突然発症するわけではなく、体重の増加、血糖値・血圧の異

常などから静かに進行していきます。特に、「死の四重奏」と呼ばれている肥満・糖尿病・高脂血症・高血圧のある人は、大変重い生活習慣病を引き起こす危険性が高いので、日常生活には十分な注意が必要となります。

しかし、「生活習慣病予備軍(境界の領域期)」の段階であれば、進行を防ぐことは十分可能です。自分の生活習慣を見つめ直すとともに、毎年必ず健康診断を受け、自分の健康状態の把握に努めましょう。

また、結果が「異常なし」であっても、毎年同じ結果が出る

## 心の健康相談

～ひとりで悩まないで!～

◆日時 6月17日(木) 午後2時～4時  
◆会場 保健センター  
◆担当者 精神科専門医、精神保健相談員

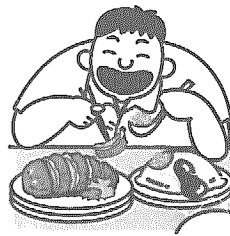
「気持ちが落ちつかずイライラする、自分の性格に悩んだり、対人関係がうまくいかない、夜よく寝られず食欲もない」といった方の相談、精神的症状の相談、障害者の入院・通院治療の相談など、精神保健に関する相談に応じます。

相談を希望される方は、必ず事前に役場健康推進課へ電話でお申し込みください。

☎385-2111(内線135)  
※相談は無料です。秘密は厳守します。

今年度も、6月下旬から7月上旬にかけて基本健康診査と各種のがん検診が行なわれます。忘れずに受診しましょう。  
なお、健診の詳細については、『平成16年度町民総合健康診査お知らせ』をご覧ください。

日頃から健康的な生活習慣を心がけましょう



基本健康診査が始まります!