

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。
9月27日の健診でむし歯のなかったお子さんを、11月号と12月号に分けて掲載しています。



佐々木 歩夢ちゃん (うぐいす1) 由美さん
木下 華南ちゃん (川根町5) 亮さん
小池 華歩ちゃん (大字横越) 美樹さん



村木 優斗ちゃん (二本木4) 綾子さん
武藤 恵梨ちゃん (中央3) 久美子さん
栗原 麗ちゃん (うぐいす2) 由利子さん
阿部 涼太ちゃん (東町2) 美菜子さん
浅野 奏星ちゃん (大字横越) 陽子さん

健康シリーズ 102

健康づくりのお手伝い役
～ 食生活改善推進部員 (食推) ～

町には、健康づくりをお手伝いする「食生活改善推進部員」というグループがあり、町で実施する栄養教室を修了した方がボランティアとして活動しています。
発足して4年目を迎え、現在の活動人数は10名と少人数ながら、和気あいあいと楽しく活動しています。



鷲尾 太一ちゃん (中央2) 萌子さん
津布 樂志萌ちゃん (川根町5) 厚子さん

町には、健康づくりをお手伝いする「食生活改善推進部員」というグループがあり、町で実施する栄養教室を修了した方がボランティアとして活動しています。
発足して4年目を迎え、現在の活動人数は10名と少人数ながら、和気あいあいと楽しく活動しています。

平成16年度 横越町食生活改善推進部員

地区名	役職	氏名
横越中	副部長	新保涼子
横越中		水上悦子
横越中		武藤まゆみ
川根谷内		中村美貴子
沢海	監事	渋谷洋子
沢海		藤田タケ
沢海		松本和子
二本木		青木久美子
二本木		塚原洋子
二本木	部長	藤崎るり子

※平成16年度の活動部員です。



を担当している方だったため、自身の健康だけでなく家族の健康にも役立ててもらえたのではないのでしょうか。
今後も、より多くの方に健康づくりについて考え、実践していただけるよう活動を続けていきます。皆さまからの要望をお待ちしていますので、気軽にお声がけください。

保健センターからの
お知らせ



12月

▶会場：保健センター

▶問い合わせ：役場 健康推進課 ☎385-2111

子育てひろば

12月7日(火)・21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、保健師等と話し合しましょう。

健康相談

12月7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。

乳幼児健診

午後1時～1時30分(受付)
■乳児健診 12月15日(水)
対象…15年12月/16年5月・9月生

■1歳6か月児健診

12月13日(月)
対象…15年5月・6月生

■幼児歯科健診 12月7日(火)

対象…12年6月・12月/13年6月
14年6月・12月生

発達相談

12月21日(火) 午前10時～11時
会場…横越町老人福祉センター
相談員が言葉の発達等の相談に応じます。

母子健康手帳交付

12月14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。

12月5日 「西医院」⇒「吉田医院」

12月23日 「吉田医院」⇒「西医院」
変更になりました。

12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
5	吉田医院 (横越町茜ヶ丘)	385-3731
12	さとう小児科医院 (横越町中央2)	385-5200
19	ゆきよしクリニック (亀田町稲葉1)	382-3450
23	西内科医院 (横越町横越)	385-4171
26	清野医院 (亀田町四ツ興野5)	383-1333
1/1	ささがわ小児科クリニック (亀田町四ツ興野2)	383-5500
1/2	阿部医院 (亀田町新明町5)	381-2045
1/3	亀田眼科クリニック (亀田町四ツ興野3)	382-0611
1/9	こんの脳神経クリニック (亀田町泉町1)	383-1355

◎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

インフルエンザ予防接種はお済みですか?

インフルエンザの流行は、例年12月下旬から3月上旬が中心です。インフルエンザ予防接種は、接種してからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかりますので、流行前に受けることが大切です。接種の効果が十分に持続する期間は5か月間とされています。予防接種を希望される方は、早めに医療機関に予約の上、年内に接種を受けるようにしましょう。



過去においては、年末に接種希望者が増え、ワクチンが十分行き渡らなかったシーズンもありましたので、早めに予約して接種を受けるようにしましょう。

○インフルエンザの予防法

予防の基本は、流行前にワクチン接種を受けることです。インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみなどの飛沫と共に放出されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することによって感染します。インフルエンザが流行してきたら、人混みは避けましょう。外出時にはマスクを利用したり、室内では加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保ち、また、常日ごろからバランスよく栄養をとることも大切です。帰宅時のうがい、手洗いは、かぜの予防としても有効です。

○インフルエンザにかかったら…

どの病気でも共通して言えることですが、早めに治療し、体を休めることは、自分のからだを守るだけでなく、他の人にインフルエンザうつさないためにも大変重要なことです。次のことに心がけましょう。
・早めに医療機関に受診して治療を受けましょう。
・安静にして、十分に休養・睡眠をとりましょう。
・お茶、ジュース、スープなど水分を十分に補給しましょう。