

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を紹介しています。  
11月29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ます。



中川 佳南ちゃん (川根町3) 香織さん  
橋瀬 祐太ちゃん (茜ヶ丘) 真美さん  
佐藤 久奈ちゃん (上町2) 美由紀さん



小林 佳奈ちゃん (うぐいす2) 美也子さん  
盛田 喜暉ちゃん (うぐいす1) 美千子さん  
仲村 征輝ちゃん (うぐいす2) 美雪さん  
吉原 雪乃ちゃん (うぐいす1) 優美子さん  
齋藤 幸乃ちゃん (いぶき野2) 幸恵さん

保健センターからの  
お知らせ



1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  
1月17日(月)  
対象…生後3か月～48か月のお子さん  
■BCG 1月19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 1月26日(水)  
対象…16年1月・6月・10月生  
■3歳児健診 1月24日(月)  
対象…13年12月/14年1月生  
■幼児歯科健診 1月11日(火)  
対象…12年7月/13年1月・7月14年7月/15年1月生  
-----  
午前9時30分～9時45分(受付)  
■2歳児健診 1月13日(木)  
対象…14年12月/15年1月生

母子健康手帳交付

1月18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。

母親学級

2月1日(火)  
午後1時～1時30分(受付)  
対象…平成17年3月～6月に  
出産予定の方

1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	ささがわ小児科クリニック (亀田町四ツ興野2)	383-5500
2	阿部医院 (亀田町新明町5)	381-2045
3	亀田眼科クリニック (亀田町四ツ興野3)	382-0611
9	さとう小児科医院 (横越町中央2)	385-5200
10	たなか整形外科 (横越町中央2)	383-2200
16	斎藤内科消化器科医院 (亀田町城所1)	383-3110
23	押木内科神経内科医院 (亀田町本町4)	381-2052
30	堀クリニック (亀田町船戸山4)	382-3031
2/6	高橋耳鼻咽喉科 (亀田町元町3)	381-5840

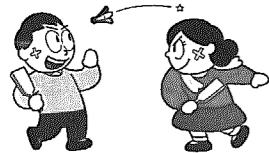
◎次の医院は、医師在院のときは、緊急を要する診療に応じます。  
・亀田第一病院(亀田町西町2) ☎382-3111

子育てひろば

1月18日(火)・25日(火)  
2月1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、保健師等と話し合ひましょう。

離乳食講習会

1月24日(月)  
午前9時30分～9時45分(受付)  
対象…16年8月・9月生



健康相談

1月11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。

献血

冬季は献血の減少により、血液が不足がちになります。献血にご協力をお願いします。  
1月14日(金)  
午前9時30分～11時  
会場…保健センター

おやつ指導会のお知らせ

食生活改善推進部員と保健師がおやつ指導会を開催します。手作りおやつの試食も用意していますので、ぜひご参加ください。なお、コップ・おしぼりをご用意ください。

日程	時間	会場
1月20日(木)※	午前10時	保健センター
1月27日(木)※	午前10時	二本木地区コミュニティセンター
2月1日(火)	午前9時30分	保健センター
2月3日(木)※	午前10時	小杉地区コミュニティセンター

※印は育児サークルと同時開催です。  
◆問い合わせ 健康推進課 ☎385-2111

健康シリーズ 103

健康づくりと介護予防  
健康寿命を延ばす3つの方法

高齢社会に突入し、介護問題が大きな課題となってきました。人は年を取れば、誰もが身体的に次第に衰えてしまうと思われていますが、80%以上の人が最後までしっかりと生活していることが分かってきました。

元気な高齢者の特徴

- 80～85歳の元気な高齢者には、共通した特徴があります。
- 健康的な生活習慣の実践
- 身体的・精神的・社会的に活動的な生活
- 生きがい感・生活満足度が高く、長生きへの意欲が高い

介護が必要になる主な原因は、生活習慣病やけが、衰弱などです。この原因を取り除くことができれば、心身ともに自立して活動できる期間(健康寿命)がより長くなります。今までは長生きすること「平均寿命」が目ざされてきましたが、これからは「健康寿命」をいかに延ばしていくかが課題です。

健康寿命を延ばす3つの方法

- 健康寿命を損なう病気を防ぐ

の予防

- 老化のスピードを遅らせる(生活機能の維持)
- 訓練などで心身の機能レベルを上げる。

介護を要する主な原因は脳卒中・痴呆やうつ・転倒骨折肺炎などの病気が原因で、食欲や意欲の低下により、筋力が低下し、動かない・外へ出ないなど、活動量が減るために介護を要す

1月は「食を考える月間」

みなさん、「食」について考えたことがありますか。農林水産省では、平成15年から毎年1月を「食を考える月間」として、「食」に関する様々な情報の発信やイベントを開催するなど、皆さんに広く「食」について考えていただくための取り組みを進めています。

- 平成17年1月についても、北陸農政局管内では、
- 食に関するシンポジウム、意見交換会の開催
  - 「消費者の部屋」等での特別展示
  - マスメディア等を通じた食育の啓発・普及
  - 広報誌・メールマガジンによる情報提供等を予定しています。

■関連ホームページ  
北陸農政局ホームページ  
<http://www.hokuriku.maff.go.jp/>

「若いときの生活習慣を改善することが大切。」  
健康のためによいとわかっていても、好きでないことはなかなか改善や継続することができません。一度にすべてを変えたいと思うと苦しくなります。できそうなことを一つだけ決めて、今年の目標として始めていきませんか。

早めに健康の貯金を

この状態になることもあります。これらは、生活習慣や生活環境が大きく影響しています。過度の安静は心も弱くさせます。食事・活動・休養などの生活習慣や意欲や関心・社会との関わり・住居環境の見直しと共に関わり、住居環境の心掛けが大切になります。