



町からみなさんへの大切なお知らせです。



女性のミカタ健康サポートコール

予期しない妊娠や女性のからだに関する相談等、みなさんの悩みに保健師が対応します（相談無料）。
■専用コール 024-535-5615(午前9時～午後5時)
■問い合わせ 県北保健福祉事務所 Tel 534-4155

心の健康相談会のお知らせ

職場や地域社会、家庭の中でのストレスの影響で、心の悩みを抱えている方が専門医師に相談できる場です。気軽に相談してください(3日前まで要予約)。
■日時 12月12日(火)午後1時30分～3時30分
■問い合わせ 県北保健福祉事務所障害者支援チーム Tel 534-4300

教育

中高生のみなさんへ自習室を開放

問 学校教育課 学校教育係 (内線 2001)

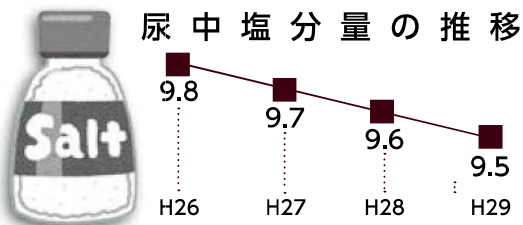
中央公民館の研修室を、次のとおり自習室として無料開放します。

- 期間 12月25日(月)～12月28日(休)
- 時間 午前10時～午後4時
- 場所 中央公民館1階 第2展示研修室
- 対象者 中学生、高校生
- 注意事項
 - ・自習室は静かに利用してください。
 - ・食事は公民館ロビーでとってください。
 - ・ペットボトルや水筒の持ち込みは構いません。

●健康だより Vol.211 【健康診断の結果を生活習慣改善の見直しに役立てる】

気にしてますか？いつもの塩分、まだ多いですよ！

みなさんは日ごろ、血圧を気にした生活をしていますか？塩分の摂取量が多いと血圧が上がりやすくなることは、ご存知の方も多いでしょう。町は、特定健診（集団検診）で、「尿中塩分量測定」を実施しています。この検査は、みなさんの1日の塩分摂取量を推定し、減塩等の生活習慣改善の目安となるものです。



少しずつ尿中塩分が減少しています！

このように、毎年0.1gとわずかではありますが、塩分摂取量は減少しています。最も多く摂取していた方の摂取量も、平成26年度21.9gから平成29年度19.0gに減少しています。これは、みなさんの毎日の生活に、「減塩」が浸透してきているためと考えることができます。

もう一息…まだ減塩が必要です！

減塩が浸透してきたものの厚生労働省の基準にはまだ追いついていません。



厚生労働省の基準値 → 男性：1日8g 女性：1日7g 高血圧の方：1日6g

毎月17日は減塩の日。無理なく続けられる減塩目標をたてよう！

例えば、【しょうゆやソース、ドレッシングはかけ過ぎない、またはかけない】【練り製品（ちくわやさつま揚げ、ハム・ウインナなど加工品）は食べ過ぎない】【減塩調味料や減塩食品を使う】【漬物は食べる回数を減らす、または1回に食べる量を減らす】などです。このような健康目標を立てたら、かわまた健康ポイント事業にチャレンジするのもお勧めです！（詳しくは、広報かわまた9月号と同時配布の台紙をご覧ください。）

また、高血圧対策には減塩がとても重要ですが、その他に、特に冬期間は、「体が感じる温度差を小さくする」ことが大事です。冬は、暖かい場所と寒い場所の温度差が大きく、血管には負担が大きくなります。なるべく室内での温度差を小さくし、外に出るときは暖かい格好をしてから出る等工夫して、急激な温度差から身を守りましょう。



保健センター Tel. 565-2279

健康チェック日とさわやか体操教室

簡単な体操を音楽や歌にあわせて行います。どの年代の方でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 12月4日(月) 午前9時～11時45分

■内容 骨密度測定

※身長体重、体脂肪、肺活量は希望者のみ測定

※さわやか体操教室は午前10時～11時15分まで

■場所 保健センター

■講師 快フィットネス研究所

健康運動実践指導者 安田涼子先生

※今回は、1月10日(水)の開催です。

小児のインフルエンザ予防接種費用助成

今年度より、生後6か月から15歳までのお子さんの季節性インフルエンザ予防接種費用を、お一人様1回のみ1,000円の助成をしています。

まだ接種されていない方は、予約のうえ接種してください。なお、助成期間は12月28日(水)までです。

高齢者肺炎球菌の定期予防接種

平成29年4月に通知が送付されている方でまだ予防接種を受けていない方は、平成30年3月31日までに受けてください。なお、書類の再発行を希望される方は、保健センターまでお越しください。

高齢者インフルエンザの予防接種

■実施期間 11月1日(水)～12月28日(水)の開院日

■対象者 ①65歳以上の方②60～64歳の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる面息の機能に障害を有する方(概ね身体障がい程度等級1級に相当)

※①②の方のうち、認知症などで予防接種の副反応や救済制度等の理解が困難な方、明確に接種を希望する意思が確認できない方は対象外となります。

■自己負担額 1,400円(生活保護世帯は無料)

■接種方法 事前に医療機関へ予約のうえ、体調の良い時に接種しましょう。予診票は町内医療機関には準備してあります。

※町外での接種を希望する方は事前に保健センターへお問い合わせください。

予防接種はお済みですか？

今年度、2種混合(小学6年生相当)、麻しん風しん(MR)2期(幼稚園・保育園の年長組)接種の対象のお子さんで、まだ接種していない方は早めに接種してください。

その他の予防接種についても未接種のものがいないかどうか(日本脳炎など)確認しましょう。

不明な点は保健センターへお問い合わせください。



胃がんリスク検診はお済みですか？

胃がんリスク検診をまだ受けていない方は、町内の医療機関で受けられます。

■対象者 ①今年度40歳の方

②今年度61～69歳の方

③前年度51～59歳の方で未受診の方

■自己負担額 500円(生活保護世帯、28年度町民税非課税世帯、山木屋地区の方、後期高齢医療受給者の方は無料)

■実施期間 12月末の開院日まで

■実施医療機関 小寺医院、佐藤医院、村上医院、済生会川俣病院、済生会春日診療所、十二社クリニック、鈴木内科医院

■その他 検診受診の際は「胃がんリスク検診受診票」をご持参ください。紛失された場合は保健センターで再発行します。

ちびっこカレンダー 12月

会場は保健センターです。
相談・健診の際は「母子健康手帳」をお忘れなく！

| 日・曜 | 事業名 | 受付時間 | 対象(乳幼児) | 内容 |
|----------|----------|-------------|----------------------|---|
| 12月 6(水) | すくすく育児相談 | 9:30～11:30 | 乳幼児と家族 どの月齢でも結構です | 身体測定・育児相談 |
| 14(木) | 離乳食教室 | 13:15～14:00 | 29年5月～7月生 | 身体測定・発育の確認・栄養指導・離乳食の作り方 |
| 20(水) | 1歳6か月児健診 | 13:15～14:00 | 28年5月～6月生 | 身体測定・内科健診・歯科健診・歯みがき指導・フッ化物塗布・栄養指導・保健指導等 |