

健◎康 ホットライン

■問い合わせ先 保健センター TEL 46-5571
e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

特定健診が始まるまで

健診を受けて生活習慣を見直そう

年1回は健診を

メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査が今年も始まりです。メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・高脂血症のうち2つ以上にあてはまる状態のことを言います。メタボリックシンドロームを放置しておくと、動脈硬化を進行させ生活習慣病を引き起こします。この健診ではメタボリックシンドロームの該当者と予備軍を発見し、生活改善に向けた指導を実施します。年1回は健診を受けご自分の生活習慣を見直しましょう。

「特定健診」を受診します。被扶養者の人についても受診方法が医療保険者ごとに異なりますので、不明な場合は加入の医療保険者に確認してください。また被扶養者で町の「特定健診」を受ける人は、必ず医療保険者から発行された「特定健診受診券」と「健康保険証」を持参し受診してください。健診の日程については表1をご覧ください。

受診方法

国民健康保険の人には町からすでに「特定健診受診券」を地区の保健推進員を通して配布しています。「特定健診受診券」と一緒に、問診票や健診の案内についても配布していますので内容をよく読んで健診当日「国民健康保険証」とともに持参ください。国民健康保険以外の医療保険に加入の人はそれぞれの医療保険者が実施す

【表1】特定健診の日程

日 時	受付時間	健診会場
8月17日(水)	9:30~11:00 13:30~15:00	長島公民館
8月18日(木)	9:30~11:00 13:30~15:00	長島公民館
8月19日(金)	9:30~10:30 13:30~15:00	戸内コミュニティセンター 保健センター
8月20日(土)	9:30~11:00 13:30~15:00	保健センター
8月22日(月)	9:30~11:00 13:30~15:00	保健センター
8月23日(火)	9:30~11:00 13:30~15:00	保健センター
10月2日(日)	9:30~11:00	保健センター

むし歯のない 3歳児



このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてもらいました。



浅利 渉太くん
「夜の仕上げ磨きを頑張っています」



鈴木 莉奈ちゃん
「歯磨きを頑張っています」



千葉 悠太くん
「毎日きちんと歯磨きをしています」



佐々木 惺珣くん
「甘いものが大好きですが、寝る前の歯磨きを親子で頑張っています」



千葉 大嵩くん
「仕上げ磨きは欠かさずやっています」



丸山 駿介くん
「夜の仕上げ磨きを頑張っています」



☆なかよしサロン☆

7月8日の「なかよしサロン」は長島公民館でミニ七夕会を開催しました。7人の子どもが参加しましたが、この日は長島保育所の参観日、お祖母さん方との参加が多かったです。

会では短冊作りをして、笹竹に飾りました。2歳のお友だちは、自分で短冊に絵を描いていました。飾った後、七夕飾りの前で記念撮影をして、七夕にまつわる紙芝居を見てから、みんなで歌を歌いました。

来月は、のびのびクラブと合同で「プールあそび」をします。詳しくは、子育て支援センターへお問い合わせください。



にっこり笑ってハイチーズ!

※熱中症予防
子どもが「のどが渇いた」と訴えた時は、すぐに水分(麦茶か水)を補給しましょう! 一度にたくさんではなく、少しずつ小まめに飲むようにすると効果的です。

8月の活動

- ▽園開放日(園庭・園舎) 子育て支援センター 毎週月・金曜日
- ▽長島保育所II 毎週水曜日
- ▽都合により、8月15、16日の園開放はお休みとなります。
- ▽のびのび広場 2日(火)
- ▽なかよしサロン・のびのびクラブ(保健センター) 17日(水)
- ▽給食試食会 23日(火)
- ▽ピヨピヨ広場 31日(水)

お問い合わせ先
子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46-2767

身体・知的障がい者相談員を 紹介します

障がい者相談員は、身体または知的に障がいがある人の自立に向けたさまざまな相談に応じるとともに、地域活動の支援や関係機関への協力などを通じ、障がい者の福祉の増進を図ることを目的として設置されています。最寄の相談員にお気軽にご相談ください。

【身体障がい者相談員】

松好 芳美(砂子沢) ☎46-3802
佐々木 秀子(衣関) ☎46-2597

【知的障がい者相談員】

千葉 普子(二反田) ☎46-4761

児童扶養手当現況届 特別児童扶養手当所得状況届 提出を忘れずに!

8月は「児童扶養手当現況届・特別児童扶養手当所得状況届」の提出月です。用紙を上旬に送付しますので、忘れずに提出してください。
提出・問い合わせ先
町民福祉課 ☎46-5562

子宮頸がん 予防ワクチン接種が できます

平成22年度から始まった子宮頸がん予防ワクチンは、ワクチンの供給量不足により本年度対象となっている人には接種を差し控えていましたが、国からの通知により接種が可能となりました。

対象者の皆さまには郵送で個別に通知しています。接種を希望する場合は、医療機関に予約をしてから接種をしてください。23年度内に3回接種する必要がありますので、1回目の接種を9月30日(金)までに済ませてください。予防接種に関するお問い合わせは保健センターまでご連絡ください。

予防接種はお済みですか?

麻しん(はしか)・風しんは予防接種を受けることで予防できます。対象は下表の方々です。まだ予防接種を受けていない人は夏休み期間中に医療機関で接種しましょう。

予防接種名	対象者
麻しん風しん混合予防接種1期	生後12カ月~24カ月
麻しん風しん混合予防接種2期	小学校就学前1年間 (平成17年4月2日~18年4月1日生まれ)
麻しん風しん混合予防接種3期	中学1年生に相当する年齢の人 (平成10年4月2日~11年4月1日生まれ)
麻しん風しん混合予防接種4期	高校3年生に相当する年齢の人 (平成5年4月2日~6年4月1日生まれ)

「こころの健康」に関する相談窓口が保健センターにあります。「眠れない」「何となくこころが晴れない」など悩み事がありましたら保健センターにご相談ください。