



# 健康あらかると

## 男の料理教室 ～男子厨房に入ろう!!～

自分で作った調理をみんなと一緒に味わってみませんか?

- とき**
- ①基礎編 2月26日(火) 午前10時～午後2時 \*受付は午前9時45分
  - ②応用編 3月17日(月) 午前10時～午後2時 \*受付は午前9時45分

**ところ** 保健センター  
**内容**

- ①「料理の基本を知ろう」講話、調理実習、会食
- ②「お酒のおつまみと上手なお酒の飲み方のヒント」講話、調理実習、会食

**対象者** 町内在住の男性で2回とも出席できるかた  
\*ただし、平成17・18年度に参加したかたは、参加できません。

**定員** 20人 \*先着順  
**参加費** 各回300円 \*当日徴収します。

**持ち物** エプロン、手をふくタオル、三角巾、筆記用具

**申込み** 1月15日(火)から2月15日(金)までに、健康課健康G(内線184)へお申し込みください。

## パパママ教室に参加しよう

妊娠おめでとうございます。この機会に夫婦で妊娠中の過ごしたかた育児について学んでみませんか?

- とき**
- ① 2月29日(金) 午前9時30分～午後3時
  - ② 3月25日(火) 午後1時15分～4時

**ところ** 保健センター  
**内容**

- ①妊娠中の健康と食生活・虫歯予防、おっぱいの手入れ、調理実習など
- ②お産の経過、沐浴実習、フリートークなど

**対象者** 妊婦と夫またはその家族(①はママのみ、②はパパとママ)  
\*原則2回とも参加できるかた

**定員** 20組 \*先着順

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具

- ①エプロン、歯ブラシ、手鏡、三角巾
- ②動きやすい服装

**申込み** 2月19日(火)までに、健康課健康G(内線184)へお申し込みください。

## すくすくこうたっ子講座(ふゆ組第2回目)に参加しよう

子育てで分からないことや悩むことは多いですね。そんな時、少しでも知識があると、あわてなくてすむことも多いはず。保健センターでは、そんな皆さんのために、知ってほしい情報を提供していきます。

**とき** 2月20日(水) 午前10時～11時30分 \*受付は午前9時45分

**ところ** 保健センター  
**内容**

- ①乳幼児の体と心の発達～親子遊びの大切さ～
- ②乳幼児の事故予防(家庭での事故予防・チャイルドシートの使用方法など)

**講師** 町保健師・日本自動車連盟(JAF)

**対象者** 平成19年6月から8月生まれの乳児を持つ保護者と希望者

**定員** 30組程度  
**そのほか**

- ・講演終了後、午前11時30分から正午は教室を開放します。
- ・以前に申し込みをいただいたかたは、再度の申し込みは必要ありません。
- ・毎月1回、3回を1クールとして、講座を実施しています。今回は、ふゆ組第3回目3月18日(火)：生え始めからの歯の手入れ

を予定しています(対象者は2回目と同じ、親子での参加となります)。参加希望のかたは、2回目と併せて申し込みいただけます。

**申込み** 2月13日(水)までに、健康課健康G(内線184)へお申し込みください。

## 妊産婦さんへの思いやりをマークにしました



妊娠中、特に初期は赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。しかし、外見からは妊婦であるかどうか判断しにくい「妊婦にはつらい症状」がある場合もあります。もしも、電車やバス、職場などでこのマークを見かけたら、思いやりのある気遣いをお願いします。このマークは厚生労働省のホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/>)の「子ども・子育て支援」のページからダウンロードできますので、ご利用ください。

**問合せ** 健康課健康G(内線184)

## 予防接種を受けましょう

### ●三種混合予防接種(1期初回)

**対象者** 平成19年9月生まれのかた  
**接種期間** 2月1日～7歳6か月の前日

**接種方法** 3～8週の間隔で3回接種します。

### (1期追加)

**対象者** 三種混合1期初回3回目を平成19年1月に接種したかた  
**接種期間** 2月1日～7歳6か月の

前日

**接種方法** 1回接種します。

**通知** 1月下旬に郵送します。通知書に同封の指定医療機関に予約をして受けてください。

**そのほか** 百日せきにかかったかたは、接種できません。保健センターにご相談ください。

### ●二種混合第2期予防接種

**対象者** 平成9年2月生まれのかた  
**接種期間** 11歳の誕生日～13歳の誕生日前日

**接種方法** 通知書に同封の指定医療機関に予約をして受けてください。接種の際は必ず保護者同伴でお出かけください。

**通知** 1月下旬に郵送します。

### ●麻しんおよび風しん混合第1期予防接種

**対象者** 平成19年2月生まれのかた  
**接種期間** 1歳の誕生日～2歳の誕生日前日

**接種方法** 通知書に同封の指定医療機関に予約をして受けてください。

**通知** 1月下旬に郵送します。

**そのほか** 麻しんまたは風しんにかかったかたは、接種できません。保健センターにご相談ください。

**問合せ** 健康課健康G(内線184)

## 未来の赤ちゃんを守る～風しんの予防接種～

風しんは、一般に3日ばしかとも呼ばれる感染症で、発熱とともに全身に淡い発しんが現れます。通常3日程度で消失し、麻しん(はしか)のようにあとが長く残ることはありません。

ただし、今までに風しんにかかったことがない女性が、妊娠初期に風しんにかかると、「先天性風しん症候群」という難聴や白内障、心臓の病気などをもった赤ちゃんが生まれてくる可能性があります。これから生まれてくる赤ちゃんのために家族で予防接種を受けましょう。

なお、女性が予防接種を受けるときは、接種時に妊娠していないことを確認しましょう。また接種後2か月(抗体ができるまで)は妊娠を避けるようにしてください。

**問合せ** 県健康福祉部健康対策課 ☎052-954-6272

幸田町役場 ☎62-1111(代)  
FAX63-5139

## 2月の保健センター行事

1月の保健センター行事は12月号広報をご覧ください。 ☎62-1111(内線184) ☎62-8158(直通)

### 行事

	日/曜	受付時間	備 考
誰でもできる健康体操	8(金) 15(金) 22(金) 29(金)	午前10時～11時30分	初心者向けで効果的な歩き方や健康に良い姿勢を学びます。
離乳食前期講習会(ごっくんクラス)	4(月)	午後1時～1時30分	対象:生後3～5か月児の保護者 内容:離乳食の進め方・試食 託児:申込み1/28(月)～2/1(金) 定員15人 *先着順

### 健 診・予防接種

4か月児健診(19年10月生)	28(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時15分)	内容:身体測定、内科健診、集団の話、個別相談、絵本の読み聞かせ
10か月児健診(18年3月16日生～4月15日生)	21(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時15分)	内容:身体測定、内科健診、集団の話、個別相談
1歳6か月児健診(18年6月26日生～7月20日生)	7(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時15分)	内容:身体測定、内科・歯科健診、集団の話、フッ素塗布、個別相談
2歳児歯科健診(18年1月生)	5(火)	午後0時45分～1時15分 (集団の話 1時～1時30分)	内容:歯科健診、歯みがき指導、集団の話、フッ素塗布、個別相談
3歳児健診(17年1月14日生～2月4日生)	14(木)	午後1時～2時	内容:尿検査、身体測定、内科・歯科健診、個別相談
BCG 予 防 接 種 (19年10月生)	1(金)	午後1時15分～2時15分	1月中旬に郵送します。 平成19年8月2日から同年9月30日生まれの6か月未満の未接種のかたも接種できます。
	26(火)	午後1時15分～1時45分	

### 相 談

母 乳 相 談	14(木)	午前9時30分～11時	対象:生後2か月までの母子(予約制) 内容:母乳授乳量測定、授乳相談
育 児 相 談	13(水) 27(水)	午前9時30分～11時	対象:乳幼児 内容:保健師・栄養士による健康相談、身体測定
物 忘 れ 相 談	28(木)	午前10時30分～11時30分	対象:忘れっぽくなったことを心配している方 内容:認知症(痴ほう) 予防相談(予約制)
成人健康相談	28(木)	午前9時30分～11時	健康に関すること全般(栄養相談も含む)
母子健康手帳交付	毎週月・木曜	午前9時30分～11時30分	内容:母子保健に関する相談 妊娠届出書をお持ちください。

\*各種相談は、電話でも随時受け付けています。必要時には、家庭訪問指導も行います。  
\*乳幼児健診、歯科健診、予防接種、母乳相談、育児相談、離乳食講習会には、必ず母子健康手帳をお持ちください。

# 移動町長室が行われました

## 南部中学校区の発展に向けて

南部中学校

11月12日(月)、南部中学校体育館で移動町長室を開催し、次のような提案や質問がありました。

**生徒**「生徒数を増やすために、住宅開発や商業地の拡大をしてほしいです。」

**町長**「市街地を進めるためには、農地をつぶさなければならず、自然を破壊することにもつながります。時間はかかりますが、人が増えることは大切なので、地元のかたたちともよく相談をして、宅地化の可能性を探っていきたいです。」

**そのほかの提案・質問**

「豊坂小学校区の生徒全員が南部中学校に通うことはできないか」、「給食の時に箸を準備してほしい」、「2学期制について」 など



## 新駅を中心としたまちづくり

北部中学校

11月30日(金)、北部中学校視聴覚室で移動町長室を開催し、次のような提案や質問がありました。

**生徒**「ハピネス・ヒル・幸田はいい施設だけど、公共交通機関を利用できたらもっといいのという意見を聞きました。福祉巡回バスは本数が少ないのが残念で、(仮称)相見駅→憩の農園→ハピネス・ヒル・幸田を行き来する便ができればいいと思います。」

**町長**「バス路線の充実はその通りだと思います。福祉巡回バスの新駅経由および増便などを検討していきます。」

**そのほかの提案・質問(新駅について)**

「駅周辺に飲食店、コンビニを作る」、「幸田町紹介マップや観光スポット紹介冊子を駅構内に置く」、「駅周辺に広いスペースを作り、避難所としても利用」 など



## 私たちが創る未来の幸田

幸田中学校

12月6日(木)、幸田中学校武道場で移動町長室を開催し、次のような提案や質問がありました。

**生徒**「農業が盛んで明るい町であってほしいです。特産物を宣伝したり、ポスターなどで若い経営者を呼びかけるなどをしてほしいです。」

**町長**「農家の高齢化、後継ぎ不足など将来の農業経営を心配しています。特産物のPRとしては、筆柿ワインの開発などを行っています。また、農業に関心を持ってもらうため、実際に畑で農産物を育ててもらふれあい農園も行っています。さらに、21年4月には国道23号の須美ICと桐山ICの間に道の駅を作り、幸田の産物を販売する予定です。」

**そのほかの提案・質問**

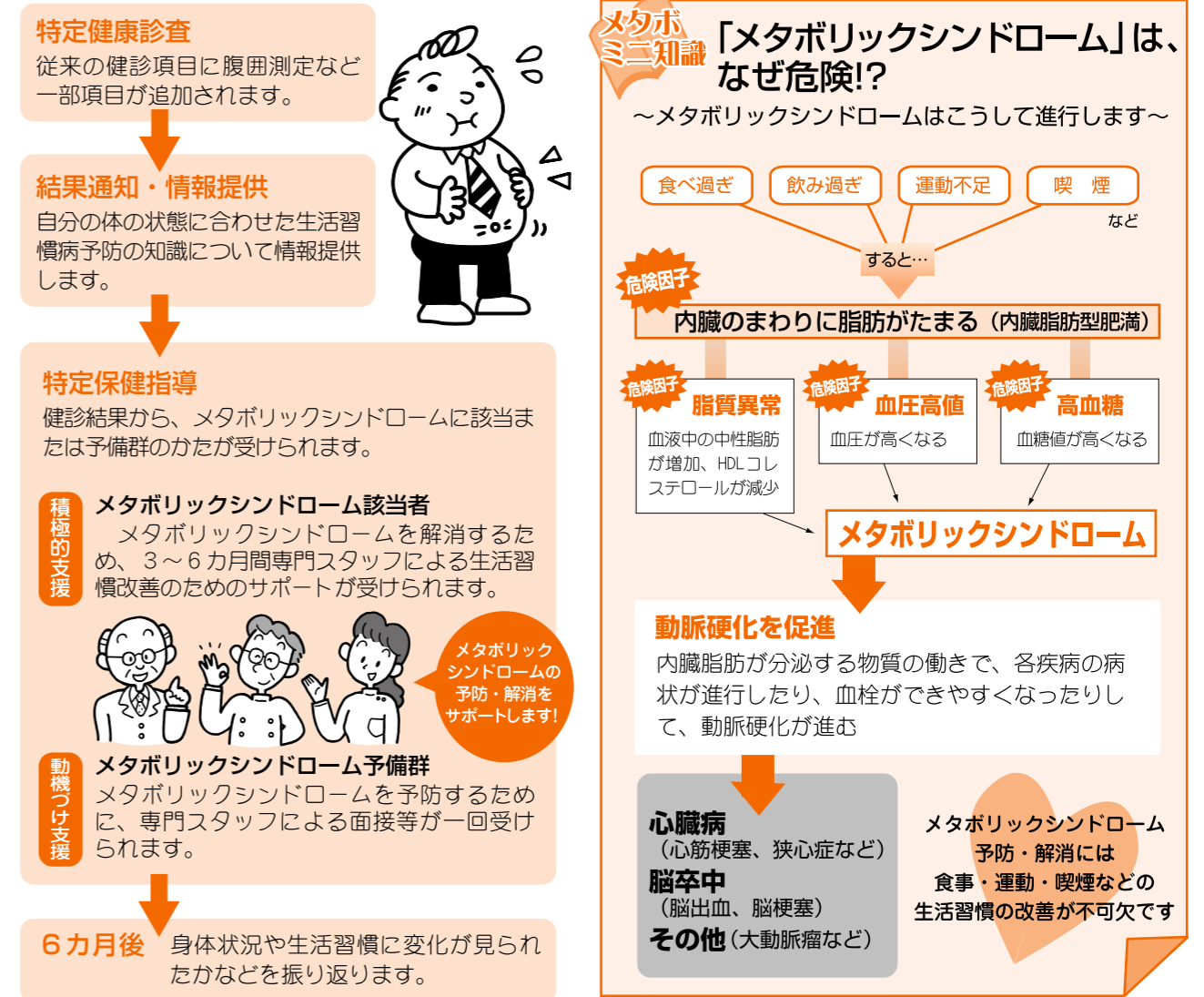
「明るい、安心な駅前商店街作りを」、「お年寄りに優しい町」、「街灯を設置し、不審者のいない町を」 など



## ◎40歳から74歳までのかたへ◎

# 平成20年度から新しい健診制度がスタートします!

医療制度の改正により、平成20年度から「特定健康診査・特定保健指導」が新たに始まります。これは、医療保険者(健康保険証を発行しているところ)が40歳から74歳までの被保険者(被扶養者も含む加入者)を対象に、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を早期発見するための健診と、それを予防、解消するため、個々の健康状態や生活様式に合わせた保健指導を実施するものです。



## ※国民健康保険の加入者で40歳から74歳までのかたは...

上図の流れに沿って、幸田町が実施する健診を受診していただき、その結果、メタボリックシンドロームの該当者または予備群と判定されたかたは、生活習慣の改善を支援させていただきます。

なお、健診の実施時期などについては、今後お知らせします。

問合せ 住民課国保年金G (内線135)

## ※上記以外のかたは...

### ①19歳から39歳までのかたと75歳以上のかた

今までの健診(住民健診など)を受診いただけます。健診の実施時期などについては今後お知らせします。ただし、勤め先で健診を受ける機会のあるかたや被扶養者健診があるかたは、そちらを優先してください。

### ②国民健康保険加入者以外の40歳から74歳までのかた

勤め先など、医療保険者(健康保険証を発行しているところ)に健診の有無をご確認ください。確認後、医療保険者による健診の機会がないかたについては下記までご相談ください。

問合せ 健康課健康G (内線184)