

乳幼児健診やBCGは保健センターで実施します。お間違のないようにお越しください。

▼問い合わせ先：市役所健康推進課(内線411~413)

「みんなでウォーキング」参加者を募集します!

ウォーキングマップ

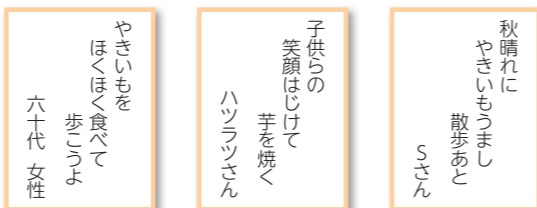
今年度、2回目の「みんなでウォーキング」を開催します。今回は、「水郷田園コース 7.8km」を健康運動指導士、弥富健康づくりはつらつ会、弥富ふるさとガイドの皆さんと歩きます。7.8kmは自信がないという方のために、約5kmのショートコースも予定しています。申し込みの際にお知らせください。受付・血圧測定後、全員で準備体操を行ったあと、各名所で史跡ガイドの説明を聞きながら、ウォーキングを行います。終了後整理体操を行い解散となります。

開催日時	3月23日(月) 9:00~12:30 ※雨天時は市民ホール(図書館棟3階)で実施します。
募集対象	市内在住の方 (注意)医師から運動を止められていない方。現在通院されている方は、主治医の運動許可がある方に限ります。当日、集合場所で健康チェックを行い、その結果参加できない場合もあります。
集合場所	三ツ又池公園拠点広場駐車場(十四山総合福祉センター南「鳥ヶ地新田」交差点北)
内容	・ウォーキングの実施「水郷田園コース 7.8km」 「ショートコース 約5km(予定)」 ・キーワードをあてよう!
定員	30名
申込方法	電話または健康推進課(保健センター)窓口でお申し込みください。
申込期限	3月16日(月) (定員になり次第締め切ります)
持ち物	運動のできる服装、運動靴、お茶、帽子、タオル(必要に応じて…万歩計、雨ガッパ)
その他	・ウォーキング中のけがについては、レクリエーション保険に加入しています。 ・参加費は無料です。

▶問い合わせ・申し込み先 市役所健康推進課(内線412・413)



前回のウォーキングでの川柳・俳句(キーワード: やきいも)



ご参加ありがとうございました。

歯の健康講座 3月号 その391 健康長寿のために

健康長寿のためには、食事、運動、さらには生きがいが必要といわれていても、長年の生活習慣を急に変えるのも、生きがいを見つけるのも難しいものです。しかし、その努力はいつから始めても遅くなく続けることが大切なのです。

誰もが生活に取り入れやすいことから始めてみることに。たとえば食事では「一口30回以上噛むことにする」これは食べ過ぎによる肥満を防ぐと同時に、脳に刺激を与え記憶力に良い影響をあたえるといえます。また、運動では日常から積極的に階段を選んだり、買い物は毎日歩いて行くなどささいな運動の積み重ねが大切です。



食事、運動などを維持する気持ちの源になるのが生きがいです。生きがいは、まず「生活のなかにときめきをさがす」。旅行や習い事などはもちろん、新しい料理に挑戦する、初めて見た草花の名前を調べるなど、なんでもよいのです。新しい体験にときめくと、内分泌系が活発になり、免疫細胞が増えたりします。脳が刺激されることで認知機能の低下も改善されます。

食事、運動、生きがいの3本柱で充実した毎日を過ごしましょう。う蝕や歯周病は生活習慣病の一つで生活習慣を正しくすることで、ある程度予防することができます。歯科では生活習慣をチェックするために開発された「歯の健康づくり得点」があります。利用してみたいかがでしょうか。

海部歯科医師会

母子保健	実施日	受付時間	対象者	内容など	場所
3~4か月児健康診査	3日(火) 10日(火)	13:00~14:00	対象の方には個別通知でご案内します。	・対象月でも人数調整のため翌月に変更することがあります。 ・お子さんの誕生日により、受付時間が異なります。詳しくは個別通知をご覧ください。	保健センター
1歳6か月児健康診査	19日(木) 26日(木)	13:00~13:30	25年7~8月出生児		
2歳児ピカピカ教室	25日(水)	9:00~9:50	25年3月出生児		
3歳児健康診査	5日(木)	13:00~13:30	24年1月出生児		
離乳食講習会(要予約)	11日(水)	前期 9:45~10:00 後期 10:45~11:00	26年9月出生児 生後9か月(3回食)頃の児	・管理栄養士による離乳食の話 ・予約制です。希望の方は事前にご予約ください。	保健センター
1歳児親子教室	17日(火)	9:45~10:00	26年3月出生児	・生活習慣や歯みがきの話、親子遊びなど(個別通知します)	

※母子健康手帳：月~金曜日、8:30~17:15(土・日・祝日を除く)に随時保健センターおよび十四山支所で交付します。
※子育て相談：保健師による個別相談を行います。事前に保健センターに電話などでご予約ください。
※一般不妊治療費助成：一般不妊治療(人工授精)に要した費用の一部を助成します。保健センターへお問い合わせください。

予防接種	実施日	受付時間	対象者	内容など	場所
BCG	2日(月)	13:45~14:15	生後1歳に至るまでの間にあるお子さん (標準的な接種期間：生後5か月~8か月に至るまでの間)	予約制 健康推進課(保健センター)へ電話にて予約をしてください。 ※各日とも先着20名です。	保健センター
	12日(木)				

※詳しくは、平成26年度予防接種年間予定表をご覧ください。

歯科保健	対象者	実施期間	受診料	受診方法	場所
歯周疾患健診 妊産婦歯科健康診査	20歳以上の方 妊娠中の方 産後1年以内の方	歯周疾患健診は平成27年3月31日までのご利用となります。	無料	・健診が受けられる歯科医院一覧(「平成26年度弥富市健康増進事業のご案内」を参照)に電話で予約し、受診してください。 ・受診時には「保険証」を持参してください。 ※妊産婦の方は、受診時に妊産婦歯科健康診査受診票、母子健康手帳をお持ちください。	歯科 指定医療機関

成人保健	実施日時	内容など	対象者	場所
健康相談	随時(土・日・祝日を除く) 8:30~17:00	生活習慣病など体や心の健康について心配がある方に、保健師が個別に相談に応じます	住民	保健センター
栄養相談	不定期 9:30~12:00(要予約)	食事や栄養に関することについて、管理栄養士と一緒に考えてみませんか		
歯科相談	随時(土・日・祝日を除く) 9:00~15:00(要予約)	お口のケアや口腔機能アップについて歯科衛生士が個別に相談に応じます		
禁煙相談	随時(土・日・祝日を除く) 9:00~15:00	禁煙方法を保健師と一緒に考えましょう		

※健康手帳：月~金曜日、8:30~17:15(土・日・祝日を除く)40歳以上の方に随時保健センターで交付します。
※保健センターでは、住民の皆さまにより良い生活をしていただくために、家庭訪問を行っています。地区担当の保健師がうかがいますので、体のこと、生活のことなど何でもお気軽にご相談ください。

健康増進コラム 妊婦さんとたばこの関係!?

たばこが健康に悪いことはよく知られています。とくに妊娠中にたばこを吸うと、たばこに含まれるニコチンや一酸化炭素などの有害物質がお母さんだけでなく、おなかの赤ちゃんにも影響が出ます。赤ちゃんがお腹の中で十分に育たず生まれる(流産・早産、子宮内胎児発育遅延、低出生体重児など)リスクが高くなります。妊娠中のこれらの病気は、将来の生活習慣病や発達障害の発生に影響があるという研究データもあります。「妊娠したらたばこをやめよう」。たばこを吸っている女性の多くはそう思っているのではないのでしょうか。弥富市保健センターでは、妊娠中はもちろん、あらゆる年代の方の禁煙を支えられるよう、禁煙サポート事業を行っています。この機会にぜひ、ご利用ください。

★弥富市健康増進計画ホームページ★ (<http://www.city.yatomi.aichi.jp/kurashi/zoushin.html>) ぜひご覧ください。