

～健康だより～

# お元気 ですか

第68号

平成29年7月1日発行

発行：岩国市保健センター

(岩国市役所健康推進課)

TEL (0827) 24-3751(代)

FAX (0827) 22-8588(代)

〒740-0021 岩国市室の木町3丁目1番11号

## 健診結果を見直していますか？

「健診は受けたけど、結果はきちんと見ていない」「何をしたらいいのかわからない」「健診結果の見方を知りたい」「生活を見直してみたい」と思われている方はいませんか。健診は受けた後が大切です。10年後も毎日楽しく暮らすために、今からできることを見つけてみませんか？



### ステップ1

自分のために「できる目標」を見つけよう！健診結果説明会に参加！！

要予約

料金  
無料

### 健診結果説明会

健診の結果から、今の自分の状態を振り返ります。

実施日	会場	申し込み
8月22日(火)	周東保健センター	84-3580
9月25日(月)	由宇保健センター	63-3111
10月19日(木)	岩国市保健センター	24-3751
10月30日(月)	美川保健センター	76-0220
11月27日(月)	玖珂保健センター	82-2020
平成30年1月18日(木)	岩国市保健センター	24-3751
3月8日(木)	岩国市保健センター	24-3751

時間はいずれも13:30～15:00

先着順(定員になり次第、締め切ります)

左記の日程でご都合が悪い方は、お近くの保健センターまたはご自宅で、個別相談をすることができます。



### ステップ2

自分の目標に合わせて、健康づくり教室《食事編・運動編》に参加！

要予約

料金  
無料

ステップ1で決めた自分の目標に合わせて健康づくり教室①～③を選んで参加することができます。

#### ① 食事の知識編

管理栄養士と自分の食生活を振り返り、1日の食事の目安量が分かります。

【実施日】9月29日(金)、平成30年1月26日(金)

【時間】9:20～11:30

【会場】岩国市保健センター

#### ② 食事の調理実習編

管理栄養士、食生活改善推進員と一緒に調理実習と試食をします。

【実施日】7月28日(金)、11月29日(木)、  
平成30年3月23日(金)

【時間】9:20～11:30

【会場】岩国市保健センター



#### ③ 運動編

運動の効果を知って体験することができます。

【時間】9:20～11:30

実施日	会場
10月13日(金)	玖珂総合公園
11月20日(月)	岩国市総合体育館
平成30年2月15日(木)	岩国市保健センター



保健師、管理栄養士があなたに合わせてサポートします。健康づくりの第1歩を踏み出したい方は、まずは保健センターにご連絡ください！

☎24-3751



# 熱中症を防ぐために

「熱中症」は、適切な予防をすれば防ぐことができます。自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



## 熱中症とは・・・

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。



☆みんなで声かけして、

夏を元気に乗り切りましょう

(環境省熱中症予防情報サイトより)

## 温度に気をくばろう

- 天気や温度をチェック！
- なるべく日影を歩く！
- 日差しを遮り、風を通す！
- 日影や帽子を活用！
- 扇風機やエアコンを上手に使う！
- 涼しい素材の服を着る！
- 打ち水をする！

## 飲み物を持ち歩こう

- こまめな水分補給！
- のどが渇く前に飲む！
- 塩分も一緒に補給！
- (スポーツドリンク等活用)

## 栄養をとろう

- 朝食を抜かない！
- 夏バテを甘くみない！
- 夏風邪・二日酔いの時も注意！
- (体力が落ちてきている時)

## 休息をとろう

- 涼しい場所で休息！
- 自分の体調を知ろう！
- (無理はしない！)
- 軽く汗をかき習慣づくり！
- (適度な運動で身体づくり)
- ぐっすり眠れる環境づくり！

## 声をかけ合おう

- 家庭内での気づかい！
- (お互いの様子を気づかおう)
- 近所での気づかい！
- (子どもや高齢者の方へ声を！)
- 職場での気づかい！
- (周りの体調にも気をつけて)
- 運動時での気づかい！
- (体調変化に注意！)
- 季節の挨拶での気づかい！
- (季節の挨拶にも、「熱中症予防」を一言添えて)

## 乳幼児には特に注意を！

乳幼児は発汗機能や腎機能も発育中のため、暑さの影響を受けやすく、体温調整が難しくなりがちです。

### 《輻射熱にも注意！》

\*ベビーカーはアスファルト・コンクリートの路面からの照り返し(輻射熱)に要注意！ベビーカーは地表に近く、一緒に歩いていても、大人より数℃高い環境になります。

\*汗のかき方を確認し、こまめに水分補給しましょう！

### 《車内にも注意！》

\*「ちょっとだから」「エアコンをつけておくから」と言って子どもを車内に残すのは危険です。毎年多くの子どもが、車内での熱中症を起こしています。

\*ダッシュボードはエアコンをつけていても60℃を越えるという実験結果もあります。

☆熱中症は、真夏だけでなく、その前後の時期から起こります。

これからの時期、お互いに注意していきましょう！

# 蚊の用心 むし刺し用心

かゆいだけではありません

シカウイルスを持っている蚊に刺されると、感染により「ジカ熱（シカウイルス感染症）」になる可能性があります。

## ジカ熱の症状

感染しても約8割の人は症状がでません。約2割の人は蚊に刺されてから2〜7日後に発症します。

発症すると発疹、発熱（微熱）、結膜充血、関節痛、頭痛などの症状がでます。

妊婦さんが感染するとお腹の中の赤ちゃんの成長に影響があるといわれています。

シカ熱に有効な予防接種や治療薬はまだありません。

## ジカ熱の予防のポイント

蚊に刺されないようにすることが重要です。

流行地域に旅行する時、妊婦さんは特に注意が必要です。流行地域は厚生労働省のホームページに掲載されていますので参考にしてください。

## 蚊に刺されないためには

虫除けのスプレーを塗布



防虫剤や蚊取り線香などを使う



雨水が溜まった空き缶の除去など水たまりを除去し、蚊の発生源を減らす



肌の露出が少ない服装

## 夏に向けて受けてたい予防接種

### ■日本脳炎

初夏にかけて多くなる感染症として、蚊を媒体として感染する日本脳炎があります。予防接種で予防できるので、早めに予防接種を受けておきましょう。

### ■日本脳炎の症状

7〜10日のウイルス潜伏期間を経て突然の高熱・頭痛・嘔吐・意識障害・けいれん等を引き起こすことがあります。また、神経系の後遺症を残したり、死に至ることもあります。

日本脳炎の予防には、予防接種が有効とされており、その発症リスクを75〜95%減らすことができます。

### ■日本脳炎予防接種の特例措置

平成17年度〜21年度の間、積極的な勧奨の差し控えにより、接種の機会を逃している対象者の方は、不足回数分の予防接種を対象の接種期間中に受けることができます。

		1期 (3回)	2期 (1回)
対象年齢		生後6ヶ月〜7歳6ヶ月になる前日まで	9歳〜12歳 (13歳の誕生日の前日まで)
望ましい接種期間		3歳で2回、4歳で1回	9歳で1回
特例措置	平成9年4月2日〜平成19年4月1日生まれの方	20歳の誕生日の前日までに過去の接種歴を併せて合計4回	
	平成19年4月2日〜平成21年4月1日生まれの方	9歳から13歳の誕生日の前日までに過去の接種歴を併せて合計4回	

※接種期間以外でも接種は可能ですが、その場合任意での予防接種のため、有料となります。

# 5歳児（年中児） 発達相談を行います！



岩国市では、年中児を対象に、5歳児発達相談を実施します。この年齢は、ことばや運動面の発達に加えて、お友達との遊びや園の生活を通じてルールや人との関わり方を身につけていく、成長著しい時期です。

お子さんに苦手なことがあっても、子どもは関わりの工夫次第でその対処のしかたを習得していく力があり、周りの人たちの関わりでその力を上手に引き出すことができます。

この相談は、育児について困っている保護者の方や集団生活の中で困っているお子さん、園の先生に対し、関わり方やよりよい支援を考えていくものです。

## 対象児

市内に在住の平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの子



## 問診票配布

市内の幼稚園、保育園を通じて6月から8月頃に配布し、回収します。

※市内の幼稚園や保育園に入園していない方は、直接保健センターへご連絡ください。

## 相談方法

問診票に記入していただいた相談内容をもとに、保健師等が保育園や幼稚園に訪問して、園でのお子さんの様子や、保護者の方から家での様子を伺います。その内容をもとに関わり方などの助言をします。

※この相談は、障害の有無等を診断したり、就学の際の特別学級等を勧めるものではありません。

※すでに療育機関等を利用されている場合は、療育機関で相談ください。

## 問い合わせ先

岩国市保健センター  
☎ 24-3751

# どのお子さんにもあてはまる、やる気のでる関わり方の工夫例です。

## ●じっくり研究家タイプのお子さんには…

（集中すると周りがみえない、敏感で不安が強い、だけど 約束を守る、最後までやりとげる）

前もって予定を伝える。

つぎは  
プールだよ

不安が強いときは無理強いないで段階的に。

おいでは？

プール

話しかけるときは穏やかに。

うん

## ●ひらめき行動派タイプのお子さんには…

（じっとしてられない、考える前に手が出ちゃう、だけど 発想豊か、行動力バツグン）

指示の前には、名前を呼んで注目させてから。短い言葉で具体的に。

Bくん！  
ココに入れようね

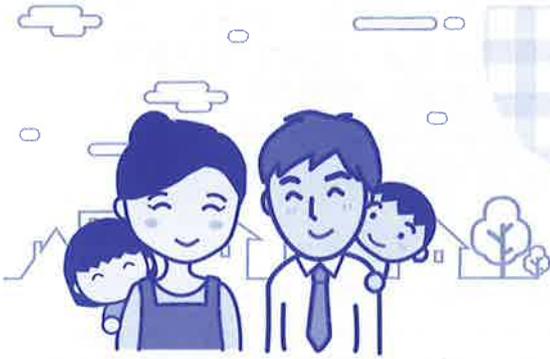
Box

指示はひとつずつ。できたら認めて次の指示を。

おーい  
できるじゃあ！

苦手なことの挑戦は、前後に好きな行動を挟む。

わーい



# まちの 健康の話題

## マタニティクラス 「これからパパママ!!!」

5月14日(日)、岩国市保健センターで「マタニティクラス」を開催し、31人の“これからパパママ”になる方が参加されました。妊婦の擬似体験をしたパパは、「起き上がるのが大変で、靴下も履けない…」 「もっと労わります」などの感想をママに伝えておられました。赤ちゃんの沐浴体験では、子育てをイメージしながら何度も練習するなど熱心に取り組まれていました。



## 初めての離乳食も安心★ 「離乳食教室 (5~8か月児の食事)」

4月21日、岩国市保健センターで「離乳食教室」を開催し、21の方が参加されました。パパの参加もあり、和気あいあいとした雰囲気の中で、調理実習を行いました。実習後、赤ちゃんの舌や口の動きを意識しながら、ママやパパも赤ちゃんになった気分で試食され、「素材の味がする!」「ふつつつが残っていてちょっと食べにくかった」など、さまざまな感想が聞かれました。

## 灘えくぼ (子育てサロン) 子どもの歯とお口の健康

5月8日、灘供用会館の灘えくぼで歯科衛生士さんのお話がありました。21人の親子が参加し、お話の他、個別相談や子どもへのフッ素塗布を行いました。和やかな雰囲気の中で、「指しゃぶり」「歯磨きの仕方」について助言をもらい、参加したママ同士でも体験を共有されていました。「フッ素入りのチョコレートがあると始めて知りました」「ゆっくり聞く事ができてよかった」などの感想が聞かれました。



# 健康カレンダー

いろいろ参加できます。お気軽にお越しください。  
(7月16日～9月15日まで掲載しています)

行事名	実施日	時間	内容	場所	備考
マタニティクラス	9月10日(日)	10:00～12:00	A: 沐浴実習とパパ(妊婦さんの家族)の妊婦疑似体験	岩国市保健センター	要予約 ☎24-3751 (定員24組)
離乳食教室	7月21日(金)	13:30～15:30	生後5か月から8か月児の食事	岩国市保健センター	要予約(3日前まで) ☎24-3751 (託児定員20人)
	9月8日(金)	13:00～13:25			
子育てのつどい	8月8日(火)	9:30～11:30	親子で遊ぼう! 語ろう!	岩国市保健センター	
	9月12日(火)				
乳幼児学級	7月18日(火)	10:00～11:30	子どもの歯を守ろう!	錦保健センター	
	7月28日(金)	10:00～11:30	乳幼児期の予防接種と手洗い体験	由宇保健センター	
	8月2日(水)	9:30～11:30	子どもの野菜たっぷりおやつ	美和保健センター	要予約 ☎76-0220
	8月23日(水)	9:30～11:30	歯とお口のお話	周東保健センター	
	8月25日(金)	10:00～11:30	妊婦さんとお母さんの交流会「助産師さんに聞いてみよう～授乳のあれこれ～」	由宇保健センター	要予約 ☎63-3111
	9月1日(金)	9:30～13:30	食推さんの料理教室	本郷保健センター	要予約 ☎76-0220
育児相談	毎週火曜日	9:30～11:30	こどもの発達・子育て相談	岩国市保健センター	
1歳6か月児健診	7月26日(水)	受付 12:45～13:45	計測・問診・診察(小児科)・歯科健診・保健指導 *保護者あてに健診のご案内を通知します。3歳児健診については、3歳6か月で受診していただく受診日でご案内します。	岩国市保健センター	*転入等でご不明な場合は、お問い合わせください。
	8月9日(水)				
	8月23日(水)				
	9月13日(水)				
3歳児健診	7月27日(木)	9:30～11:30	計測・問診・診察(小児科)・歯科健診・保健指導 *保護者あてに健診のご案内を通知します。3歳児健診については、3歳6か月で受診していただく受診日でご案内します。	岩国市保健センター	*転入等でご不明な場合は、お問い合わせください。
	8月10日(木)				
	8月24日(木)				
発達クリニック・療育相談会	7月20日(日)	12:30～16:00	子どもの発達の遅れ等の相談に小児科医・言語聴覚士・児童心理司が応じます。	岩国健康福祉センター	要予約 ☎24-3751 (定員あり)
	8月17日(日)				
こころの健康相談	8月3日(水)	14:00～16:00	臨床心理士による心の相談が受けられます	岩国市保健センター	
	9月7日(水)				

## \* 健診結果説明会・健康づくり教室の予定

行事名	実施日	時間	内容	場所	備考
健診結果説明会	8月22日(水)	13:30～15:00	健診の結果から、今の自分の状態を振り返ります。	周東保健センター	要予約 ☎84-3580 *健診の結果をお持ちください
健康づくり教室(食事の調理実習編)	7月28日(金)	9:20～11:30	食生活改善推進員さんと一緒にバランスのよい食事を作ります	岩国市保健センター	要予約 ☎24-3751 *エプロン、三角巾をお持ちください

## \* がん検診等(集団検診)の予定

希望する検診について、検診日の2か月前(休日の場合は翌平日)から2週間前までに予約をしてください。(予約受付時間は平日の8:30から17:15まで)

場所	実施日	時間	内容	予約電話番号
岩国市保健センター	7月22日(土)	13:30～15:30	子宮がん・乳がん検診	☎24-3751
	8月5日(土)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	
	8月6日(日)		胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	
	9月8日(金)		胃がん・肺がん・大腸がん検診	
由宇保健センター	7月31日(月)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん検診	☎63-3111
	8月1日(火)		胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	
	8月2日(水)		胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	
玖珂保健センター	7月18日(火)	13:30～15:30	子宮がん・乳がん検診	☎82-2020
	9月5日(火)	8:00～11:30	子宮がん・乳がん検診・女性の健康診査	
周東保健センター	7月26日(水)	13:30～15:30	子宮がん・乳がん検診	☎84-3580
	7月28日(金)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん検診	
美川保健センター	7月19日(水)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	☎76-0220
	7月25日(火)	13:30～15:30	子宮がん・乳がん検診	
本郷保健センター	8月23日(水)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	☎76-0220 (美川保健センター)
	8月30日(水)		肺がん・大腸がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	

## \* 岩国健康福祉センター(保健所)の相談会・検査等予定

(住所: 岩国市三笠町1-1-1)

2017地域自殺対策強化事業「こころのサポーター研修会」

行事名	実施日	時間	予約電話
認知症・心の健康相談	9月8日(金)	14:30～16:00	☎29-1525
ストレス相談	7月19日(水)	13:30～15:30	
	8月16日(水)		
エイズ検査	7月25日(火)	13:00～16:00	☎29-1519
	8月8日(火)		
	8月22日(火)		
	9月12日(火)		
骨髄バンク登録	8月8日(火)	9:00～11:00	☎29-1523
	9月12日(火)		
B・C型肝炎検査	7月25日(火)	10:00～11:00	
	8月22日(火)		
市内医療機関にて診療時間内に受ける方法もあります			
ひきこもり家族の会	7月26日(水)	13:30～16:00	☎29-1525
	8月23日(水)		
ひきこもり家族教室	7月12日(水)	13:30～16:00	☎29-1525
	8月9日(水)		

### 「思春期の心の理解と支援について ～子どもたち、青年たちが教えてくれたこと～」

- 講師: 宇部フロンティア大学 教授(臨床心理士) 西村 秀明氏
- 日時: 8月30日(水) 13:30～15:30(受付13:00～)
- 会場: 岩国市保健センター
- 定員: 先着30名(定員になり次第締め切ります)
- 申込・問合先: 岩国市保健センター ☎24-3751