

～健康だより～

お元気 ですか

第69号

平成29年9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

乳幼児の心や言葉の育ちをはぐくむために 大人の関わりはととても大切です

0歳児

赤ちゃんの目は見えていますし、耳も聞こえています。まわりの人の気持ちも伝わります。赤ちゃんは泣くことで、暑い、寒い、甘えたいなど、さまざまなことを大人に伝えようとしています。大人がお世話することで、『人とつながる力』『人を信頼する力』を育んでいきます。

※目と目を合わせて、心を通わせて、赤ちゃんとのふれ合いを楽しみましょう♪
※抱っこや体遊びなどのスキンシップは、赤ちゃんの心の栄養です。

おむつ
かえるよお

おなか
すいたねえ～

ねむたい
ねえ～



1～2歳頃

○「イヤイヤ期」に突入し、大人にとっては大変な時期ですが、「イヤ!」「ダメ!」「ジブンデ!」は、子どもなりの自己主張や自立心の表れです。

※時間がかかってもできるだけ、大人はそばで見守ってあげましょう。
※少しくらい間違ってもOK! できたらしっかりほめてあげましょう。

○大人の言うことを理解し、言葉を読めるようになる時期です。

※子どもの反応をみながらの言葉かけが、言葉の成長を促します。

きれいねー



上手に
できるね



3～5歳頃

○心がぐっと成長する時期。我慢をしたり、人の気持ちを思いやることができるようになり、お友達との関わりも楽しめるようになります。いろいろなことに挑戦し、お手伝いも大好きです。

※できたことを一緒に喜びましょう

※まだまだ「だっこ」は大切です。甘えと反抗を繰り返しながら成長していきます

○大人との会話も上手になります。

※言葉につまったときは待つなど、話しやすい雰囲気づくりを心がけましょう

※かわいい言い間違いやユニークな言葉遣いも今だけ。子どもとの会話を楽しみましょう♪

今日は何して
遊んだの?

えっ
とね...



子どもと自分をほめよう+1(プラスワン)

子どもにとって「できてうれしい」を、大好きな家族に「できたね」と認められることは、次の行動への意欲につながります。今までより+1つほめてあげましょう。また、子育ては、いつの時代も大変です。「私はよくやっている」と自分を認めほめてください。大人同士でほめ合うことも充実した子育てにつながります。

子どもとふれあおう+10分(プラステン)

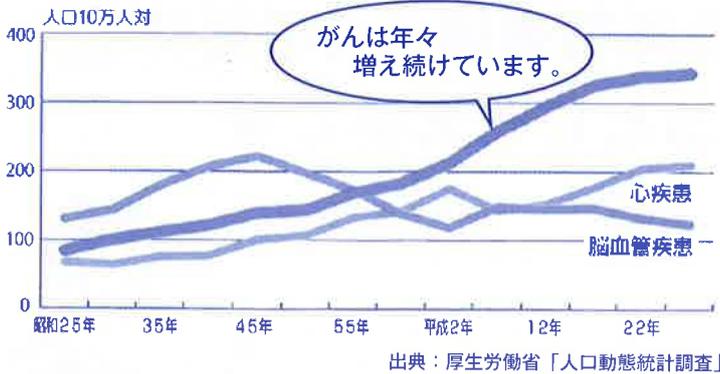
子どもはお母さんやお父さんとふれあうのが大好き! 家族と楽しくふれあうことは「人とつながる力」「人を信頼する力」を育みます。忙しいひと時に+10分、絵本を読んだり、今日の出来事を話したり、一緒に遊んだり、親子でふれあいましょう。

9月は「がん征圧月間」です がん検診 愛する家族への贈り物

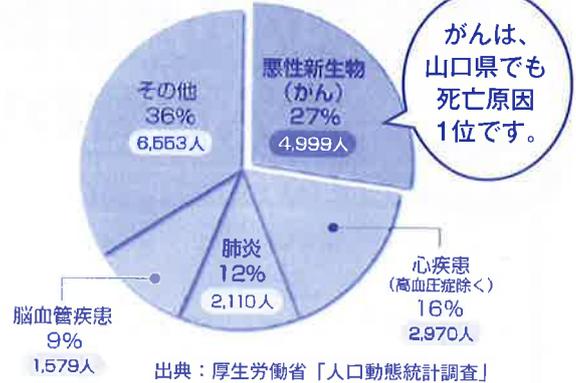
■他人事ではない病気……「がん」

がんは、日本人の2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなっています。

●山口県の主要死因別死亡率の年次推移



●山口県の子な死因別死亡者数の状況 (平成27年度)



■定期的に受けるがん検診で、早く見つけて、早く治療へ

平成28年国民生活基礎調査において「検診を受けた」と答えた人は…

検診	性別	受診率	全国順位
胃がん	男性	43.5%	38位
	女性	29.9%	43位
肺がん	男性	50.0%	30位
	女性	37.5%	39位
大腸がん	男性	39.1%	41位
	女性	29.2%	46位
子宮頸がん		37.3%	46位
乳がん		36.1%	46位

※乳がん・子宮頸がん検診は、2年以内に受診したと回答した方の割合
注：熊本県は、熊本地震のため調査未実施

★がん検診で早期がんが発見された方は約7割
自覚症状等があつて見つかるがんよりも、早期がんの発見割合は高い!!

★5年生存率(がんと診断されてから5年後に生存している割合)
乳がんの場合…
早期がんで治療を開始した場合 98.7%
進行がんで治療した場合 31.3%

早い段階で見つかることが大切です!!

出典：国立がん研究センターがん情報サービス
「全国がん罹患モニタリング集計 2006-2008 年生存率報告」

定期的ながん検診を!!

○岩国市がん検診の対象者

《胃がん検診》

40歳以上の男女

※平成30年度から50歳以上の男女
になります

《肺がん・結核検診、大腸がん検診》

40歳以上の男女

《子宮がん検診》

20歳以上で、昨年度子宮がん検診
を受診していない女性

《乳がん検診》

40歳以上で、昨年度乳がん検診を
受診していない女性

《前立腺がん検診》

50歳以上で、昨年度前立腺がん検
診を受診していない男性

受診券がお手元にはない方は、岩国市
保健センター(0827-24-3
751)へお問合せください。

がん検診受診率
50%を目指します!!



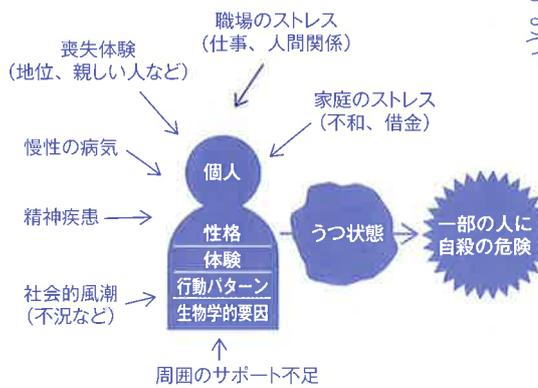
厚生労働省 イメージキャラクター

「うつ病」ってどんな病気？

9月10日(日)～16日(土)は自殺予防週間です。

9月10日(日)から16日(土)は自殺予防週間です。自殺の原因はさまざまですが、社会的・個人的要因が複雑に絡み合い、うつ病などのこころの病気を発症し、悪化することによって自殺を引き起こす場合があります。自殺を予防するために、うつ病について理解を深めましょう。

うつに関係した要因



「うつ病」ってどんな病気？

「うつ」とは、こころが疲れてエネルギーが低下している状態です。ストレスが原因で一時的に気分が落ち込んだり、ゆううつになる状態は誰しもが経験したことがあると思いますが、2週間以上続く「うつ病」が疑われます。

こんな変化はありませんか？



「うつ」の症状は精神面だけでなく身体面や行動面に現れます。左記の症状がないか自分で自分のこころがSOSをだしていないかチェックしてみましょう。

「うつ」を疑うサイン

- ① ゆうつで気分が沈む、もの悲しい
- ② 好きだったこともやりたくない、やっても楽しくない
- ③ 気力、集中力が低下し、何をするのもおっくう
- ④ 疲れやすく、体がだるい
- ⑤ 眠れない
- ⑥ 人に会いたくない
- ⑦ 物事を悪い方ばかりに考える
- ⑧ 自分を責め、自分は価値のない人間だと考える

※このような状態が2週間以上続く時は早めの受診が大事です

いつでも受診相談センター

「もしかしてうつ？」と思ったら早めに専門機関に相談、または受診しましょう。

【相談先】

- ★心の健康電話相談 (山口県精神保健福祉センター) 0835-27-33888
- 月々金(祝日、年末年始を除く) 9時～11時30分、13時～16時30分
- ★ストレス相談(臨床心理士による) (岩国健康福祉センター) 0827-29-1525【要予約】
- 毎月第3水曜日13時30分～15時30分
- ★こころの健康相談(臨床心理士による) (岩国市保健センター) 0827-24-3751【要予約】
- 毎月第1木曜日 14時～16時

※「お元氣ですか」健康カレンダー(裏面)に日程を掲載しております。ご参照ください

「岩国市困りと相談窓口一覧」

困りに応じた相談先をご紹介します。パンフレットを作成しています。市ホームページ (<http://www.city.iwakuni.lg.jp/site/kokoro/2229.html>) 又は市保健センターロビー等に設置しております。詳しくは岩国市保健センター(0827-24-3751)へお問い合わせください。

岩国市いきいきわくわくほっこり健康マイレージ

～健康づくりに取り組んでいますか？～

①貯める

健康に「いいこと」に取り組み、チャレンジシートにポイントを貯めよう。

②もらう

35ポイント以上貯めて特典カードをもらおう＆プレゼントに応募!
注) 1人1回です
平成30年1月31日まで

③使う&当たる!?

特典カードを使おう!
2月に景品が当たるかも!

* チャレンジシートの配布場所：岩国市各保健センター・岩国市役所・総合支所・支所・出張所など
市のホームページからダウンロードすることもできます。
<http://www.city.iwakuni.lg.jp/soshiki/31/12174.html>

* チャレンジシートの提出先(特典カード交付先)：岩国市各保健センター・岩国市役所 1階(保険年金課・介護保険課・高齢者支援課)
岩国健康福祉センター 健康増進課

岩国市 健康マイレージ 検索

予防接種を

受けましょう！

私たちは身の回りにある細菌やウイルスに対する抵抗力がないと病気（感染症）にかかってしまいます。特に、赤ちゃんや小さな子どもは抵抗力が弱く、様々な病気（感染症）にかかりやすいと言われていています。病気に対する抵抗力をつけるために、適切な時期に予防接種を受けることが大切です。

どうして受けるの？

市が契約している医療機関であれば、接種することができます。詳しくは岩国市ホームページ又は保健センターへお問い合わせください。

○岩国市ホームページ 子どもの予防接種できる医療機関について
<http://www.city.iwakuni.lg.jp/site/yobousessyu-kodomo/21770.html>

どのくらいお金がかかるの？

予防接種は、種類によって対象年齢や回数・期間が異なります。定期予防接種は、対象年齢での接種であれば費用はかかりません。また、市が助成する任意予防接種は、少ない自己負担額で接種をすることができます。

どんな予防接種をいつ受けたらいいのかしら...



無料！『いわくに子育てアプリ』を活用しよう！

お子様の年齢（月齢）に合わせて接種時期が通知されたり、お子様一人ひとりの予防接種スケジュール帳が作成できます。

**その他子育てに役立つ機能が盛りだくさん!!
今すぐダウンロード!!**

ダウンロード方法はこちら

右QRコードからダウンロード、もしくは「AppStore」「GooglePlay」で、「岩国子育て」を検索し、インストール（無料）してください。



知っていますか？ 『結核』は、現代の病気です。

結核は「過去の病気」と思われていますが、平成27年に岩国市では新たに19人が発症し、4人の方が亡くなっています。

こんなときは病院へ！

結核の初期症状は風邪とよく似ています。次のような症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



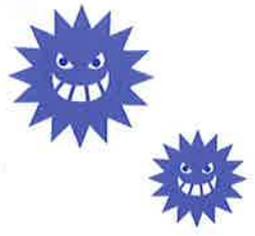
せきやたんが2週間以上続く

急に体重が減ってきた

微熱・体のだるさが続く

9月24日～30日は『結核予防週間』です

日本では、1日に50人、年間18,000人が新たに発症し、年間2,000人の方が亡くなっています。



予防するには？

①免疫力を高める

結核の予防には、バランスの良い食事や休養など、普段から健康的な生活を心がけ、免疫力を高めておくことが大切です。

②BCGの予防接種を受ける

抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症化しやすいため、1歳の誕生日の前日までにぜひBCGを接種しましょう。

③検診を受ける

岩国市では40歳以上の方に、肺がん・結核検診を実施しています。平成28年度の肺がん・結核検診の受診率は17.7%と低い状況です。40歳になったら、毎年検診を受けましょう。特に65歳以上の方は、年1回結核検診を受ける必要があります。ぜひ、受診して下さい。



まちの 健康の話題

減塩料理で健康に!

「食推さんによる減塩料理の試食」

7月4日(火)、玖珂保健センターで行われたがん検診の会場で、食推さんによるひじきと切り干し大根を使った減塩料理の試食がありました。「うす味と聞いていたけど美味しい!」と言われる方や、「我が家の味付けは濃いのかも」と言われる方がおられました。食推さんから減塩のポイントや調理の工夫を聞くことでご自身の食生活を振り返る機会になりました。



こどものいのちを守るために ～いざという時役立つ救急法～

6月22日(木)本郷保健センターで、岩国地区消防組合の救急救命士さんをお迎えし、講話や実技で救急法を教えてくださいました。

人形を使って窒息時の対応や

AEDの体験、救急車を呼ぶときの心得、環境を整えることで予防できること等々を学びました。また、「いつもと何が違う」「具体的にどう違うのか」という観察力は、ふだんから子供としっかり関わるのが大切と言うことを再認識でき、とても充実した時間を過ごすことができました。



中学生と遊ぼう!ふれ合い体験 ～通津乳幼児学級～

6月23日(金)通津中学校において、中学3年生と乳幼児がふれあう乳幼児学級を行いました。



中学生が作成した絵本や新聞プールなどを活用し、遊びを通して楽しくふれあう時間となりました。母子保健推進員のお声かけにより、18組の乳幼児をもつ保護者の方が集まり、中学生と遊ぶ我が子のいつもとは違う様子に成長を感じる方もおられました。



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。(9月16日～11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	10月2日(月)	10:00～12:00	B: 妊娠中の栄養、おっぱい・ミルクのお話	岩国市保健センター	要予約 ☎24-3751 (3日前までに)
	10月23日(月)	10:00～12:00	C: お産のイメージと安産体操	岩国市保健センター	
	11月12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	
離乳食教室	10月20日(金)	13:30～15:30 (当日受付は 13:00～13:25)	生後5か月から8か月の食事	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)
子育てのつどい	10月10日(火) 11月14日(火)	9:30～11:30	親子で遊ぼう! 語ろう!	岩国市保健センター	
乳幼児学級	9月19日(火)	9:30～11:30	歯科衛生士さんによる虫歯予防のお話と歯科相談	玖珂保健センター	
	9月20日(水)	9:30～11:30	助産師さんに聞いてみよう ～授乳のあれこれ～	周東保健センター	
	9月22日(金)	10:00～11:30	お口にも体にもおいしいおやつ	由宇保健センター	
	9月28日(木)	9:30～13:30	お母さんの食事も大事! ～しっかり食べてパワー満タン～	美川保健センター	要予約 ☎76-0220(9/21まで)
	10月6日(金)	10:00～11:30	くがっちのおはなしでてごい!	通津公民館	要予約(25組先着順) ☎38-1001
	10月18日(火)	9:30～11:30	親子で絵本を楽しんじゃおう!	周東保健センター	
	10月24日(火)	10:00～11:30	絵本や紙芝居に親しもう! ～母推さんによる読み聞かせ～	錦保健センター	
育児相談	10月31日(火)	10:00～11:30	たんぼ広場「中学生のおにちゃんおねえちゃんと一緒に遊ぼう」	由宇中学校ミーティングルーム	
	毎週火曜日	9:30～11:30	こどもの発育発達・子育て相談	岩国市保健センター	
1歳6か月児健診	9月27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。
	10月11日(水)			玖珂保健センター	
	10月18日(水)			岩国市保健センター	
	10月25日(水)			岩国市保健センター	
	11月8日(水)			玖珂保健センター	
3歳児健診	9月21日(木)	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。
	9月28日(木)			玖珂保健センター	
	10月12日(木)			岩国市保健センター	
	10月26日(木)			岩国市保健センター	
発達クリニック・療育相談会	9月21日(木)	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)
	10月19日(木)			岩国健康福祉センター	
こころの健康相談	10月5日(木) 11月2日(木)	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	

*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	9月25日(月)	13:30～15:00	健診の結果から今の自分の状態を振り返り、検査値(腹囲・血圧・血糖等)が示す意味や、BMI・血圧・血糖・たばこ等が身体に及ぼす影響がわかります	由宇保健センター	要予約 ☎63-3111
	10月19日(木)			岩国市保健センター	要予約 ☎24-3751
	10月30日(月)			美川保健センター	要予約 ☎76-0220
健康づくり教室(食事の知識編)	9月29日(金)	9:20～11:30	管理栄養士と自分の食生活を振り返ります	岩国市保健センター	要予約 ☎24-3751
健康づくり教室(運動編)	10月13日(金)		運動の効果を知って体験することができます	玖珂総合公園	

*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	9月22日(金)	8:00～11:30	子宮がん・乳がん検診・女性の検診	☎24-3751
	10月1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	
	10月18日(水)		子宮がん・乳がん検診	
玖珂保健センター	9月28日(木)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん検診	☎82-2020
	10月13日(金)		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	
	10月14日(土)		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	
周東保健センター	10月5日(木)	13:30～15:30	子宮がん・乳がん検診	☎84-3580
	10月11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	
	10月30日(月)		胃がん・肺がん・大腸がん検診	
ハーモニーみわ(美和地域)	9月29日(金)	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)
	9月30日(土)			
柱島供用会館	10月19日(木)	8:00～11:30	大腸がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	☎24-3751 (岩国市保健センター)

*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)

行事名	実施日	時間	予約電話
認知症・心の健康相談	11月10日(金)	14:30～16:00	☎29-1525
ストレス相談	9月20日(水)	13:30～15:30	
	10月18日(水)		
エイズ検査	9月26日(火)	13:00～16:00	☎29-1519
	10月10日(火)		
	10月24日(火)		
	11月14日(火)		
	10月10日(火)		
骨髄バンク登録	9月12日(火)	9:00～11:00	☎29-1523
	10月10日(火)		
	11月14日(火)		
B・C型肝炎検査	9月26日(火)	10:00～11:00	
	10月24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	9月27日(水) 10月25日(水)	13:30～16:00	☎29-1525
ひきこもり家族教室	10月11日(水) 11月8日(水)	13:30～16:00	☎29-1525

「～健康だより～お元気ですか」第68号(平成29年7月1日発行)の3ページの記事「夏に向けて受けたい予防接種」の記事に誤りがありました。

誤) 特例措置 平成19年4月2日～
平成21年4月1日生まれの方
↓
正) 特例措置 平成19年4月2日～
平成21年10月1日生まれの方

ご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。