

～健康だより～

お元気 ですか

第84号

令和2年3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

日本では毎年2万人を超える人が、岩国市では、平成30年には15人(※)が、自殺によって尊い命を失っています。

※厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

3月は、進級や卒業、就職や転職など、生活環境が大きく変化する時期であり、自殺者数が増加する傾向にあります。自殺は、1つのことが原因ではなく、様々な要因が複雑に関係しています。自殺を防ぐためには、悩みを取り除く、もしくは、少しでも軽くすることが重要です。



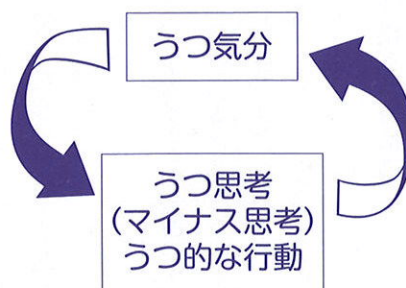
3月は「自殺対策強化月間」です。

1人で悩まず、 まずは相談して みませんか？



うつ状態の心のしくみ

もしかして、この悪循環になっていませんか？



うつ状態のときによく起る
マイナス思考の3パターン

1. 自分のことをマイナスに考えすぎる
「自分はダメな人間だ」と、過度に自分を責める など
2. 周りの人や物事をマイナスに考えすぎる
うまくいかないと決めつける、他人の気持ちを深読みしすぎる など
3. 今後のことを前向きに考えられない
「どうせだめだ」と、初めからあきらめてしまう など



1人で悩まず、まずは相談！

保健センターでは、保健師による相談や、臨床心理士による「こころの健康相談」を行っています。

相談された内容は、決して外に漏れることはありませんので、安心してご利用ください。

●こころの健康相談(要予約・相談無料)

会場：岩国市保健センター

日時：3月6日(金) いずれも

4月3日(金) 14時～16時

5月1日(金) (1人1時間程度)

内容：臨床心理士による相談

予約及び問合せ先：

岩国市保健センター 24-3751

●暮らしとこころの合同相談会

(要予約・相談無料)

会場：岩国市役所 4階

日時：3月5日(木) 9時～16時

(1人30分程度)

内容：住居や生活費、消費生活や悪質商法、若者の就労支援、障害者の就労と生活、子育て、心に関する相談

☆時間を変えて複数の相談を受けることもできます

予約及び問合せ先：

山口県岩国健康福祉センター

29-15255

食べることを楽しむための基礎づくり

離乳食の最新情報

おっぱいやミルクで育ってきた赤ちゃん。成長に伴い、それだけでは足りないエネルギーや栄養素を補完することが必要になります。

「いつ、何をどうやってあげたらいいの？」等、離乳食に関する不安や心配の声が多く聞かれます。

【離乳食のスタートは?】

★開始時期は、生後5〜6か月頃（早く生まれた赤ちゃんは、出産予定日を基準にした修正月齢で始めましょう）

★発達の目安

- ・首がすわり寝返りができて、5秒以上座れる。
- ・スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。
- ・大人が食事していると、声を出す、よだれを出す、口をもぐもぐと動かす等、食べ物に興味を示す。



おさえておきたい

離乳食の与え方

平成19年に作成された「授乳・離乳の支援ガイド（厚生労働省発表）」が、12年ぶりに改定され、時代とともに情報も変化しています。改定のポイントを踏まえてご紹介します。

★食物アレルギーへの対応

食物アレルギーを心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取を遅らせても、食物アレルギー予防の科学的根拠はないことから、以前は7〜8か月頃の開始とされていた卵の摂取は、5〜6か月からの開始に変わりました。固ゆでした卵黄を極少量から与えましょう。

しかし、赤ちゃんに湿疹がある場合や、食物アレルギーの診断がされている場合、離乳開始後に発症した場合などは、自己判断せず必ず医師の指示を受けましょう。

★母乳育児の場合、鉄不足の予防を

母乳育児の場合、生後6か月頃に、鉄欠乏貧血を生じやすいという報告があります。鉄（レバー、卵、小松菜など）や、ビタミンDを含む食品（しらす、鮭など）を積極的に取り入れていきましょう。

★離乳開始前の果汁は必要なし

離乳開始前の果汁やイオン飲料の栄養学的な意義は認められていないため、必要ありません。

★ハチミツは1歳過ぎてから

ハチミツを1歳未満の赤ちゃんが食べると、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。1歳を過ぎるまでは、ハチミツやハチミツ入りの飲料、お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

★ベビーフードの活用

「離乳食を作るのが大変」と負担に感じる親が多いようです。ベビーフードを上手に活用するのもよいでしょう。

【利用する時には】

- ・月齢や固さのあった物を選び、与える前には大人が食べて確認する。
- ・料理や原材料が偏らないようにする。

・開封後の保存には注意する。食品表示をよく読んで、適切な使い方を示す。

（厚生労働省資料より抜粋）

赤ちゃんのペースに合わせて進めましょう

マニュアルどおりに進まない不安になることがあると思います。離乳食は、赤ちゃんの成長、発達に応じて進めていくことがポイントになりますので、まずは赤ちゃんの様子を見ることが大切です。

離乳食を「口に入れる」「噛む」「飲み込む」練習をしながら、口のまわり（舌、歯、顎など）や消化器は発達し、さらに目、手、口の協調動作を育てます。また、やる気や好奇心、嬉しさや楽しさの感情、心を育むことにもつながります。

赤ちゃんのペースに合わせて、頑張り過ぎず、楽しみながら進めていきましょう。





350 g
分の野菜

- ★大人…350 g
緑黄色野菜120 g + 淡色野菜230 g
★子ども（6～10歳）…300 g
緑黄色野菜100 g + 淡色野菜200 g

野菜は1日にどのくらい
食べたらいいの？

- 野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれていて、身体の調子を整える働きがあります。
- ★おもな野菜のはたらき
- ・病気を予防する
 - ・血管を丈夫にする
 - ・腸のはたらきを活発にする
 - ・骨や歯を強くする
 - ・肌をきれいにする
 - ・目をよくする
- など

野菜のはたらきって？

野菜で元気！親子で楽しむ野菜レシピ

子どもが野菜を
嫌いになるきっかけは？

子供は大人とは味覚が少し違うので、野菜が苦手です。

★野菜が苦手な理由

- ・独特のにおい
 - ・苦味が出てくる
 - ・アクや渋みがある
 - ・噛みきれない
 - ・歯ざわりがいや
- など

ごまなどで風味をつけたり、子どもが好きなマヨネーズやホワイトソースでからめるなどの工夫をすると食べやすくなります。

また、一緒に野菜を選ぶなどの、楽しい体験をしたり、野菜の働きなど野菜のことを知ると、「食べてみよう」という意欲が出てきます。

親子で野菜をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう！



お星さまの具だくさんスープ

1歳6か月以上におすすめ！



＜材料 1人分＞

皮なしウインナー	20 g
玉ねぎ	10 g
にんじん	10 g
じゃがいも	15 g
水	100 ml
顆粒コンソメ	小さじ1/8

＜作り方＞

- ①にんじんは5mm厚さに切り、星型に切る。残りは食べやすい大きさに切る。
- ②ウインナーは1cm幅に切り、玉ねぎとじゃがいもは1cm角に切る。
- ③鍋に水とコンソメを入れ、①、②を加えて柔らかくなるまで煮て、器に盛る。

一口メモ

野菜をいつもと違う形に切ると、見た目がかわいくなり、食べてみようという意欲がわいてきます。クッキー型で型抜きしてもいいです。食事を楽しむことが大切です☆

巣ごもりたまご

3歳以上におすすめ！



＜材料 1人分＞

キャベツ	葉1枚
卵	1個
塩、こしょう	各少々

＜作り方＞

- ①キャベツは手でちぎるか、包丁で千切りにする。
- ②耐熱容器にキャベツを入れ、真ん中をくぼませて卵を落とす。
- ③卵黄の部分をつまようじで2、3カ所穴を開け、塩、こしょうをふり、ラップをして電子レンジ600Wで卵が固まるくらい、2～3分加熱する。

一口メモ

キャベツのほかにも、ほうれん草やミックスベジタブルなど、冷蔵庫にある野菜でアレンジできます。チーズやハムを加えても、いいですね♪

高齢者の『肺炎球菌ワクチン』

予防接種の対象期間は3月末まで

●対象者

次の①～③をすべて満たしている方

①接種日に市内に住民登録のある方

②これまでに「23価肺炎球菌ワクチン」接種を一度も受けたことがない方

③左記に当てはまる方（対象年齢の誕生日を迎える前でも対象となります）

対象年齢	対象生年月日
65歳となる方	昭和29年4月2日生～昭和30年4月1日生
70歳となる方	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生
75歳となる方	昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生
80歳となる方	昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生
85歳となる方	昭和9年4月2日生～昭和10年4月1日生
90歳となる方	昭和4年4月2日生～昭和5年4月1日生
95歳となる方	大正13年4月2日生～大正14年4月1日生
100歳となる方	大正9年4月1日より前に生まれた方

60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の周りの日常生活行動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人（身体障害者手帳1級程度）

●自己負担金

2,820円（生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付該当の方は無料）

●接種方法

住所・氏名・年齢が証明できるもの（健康保険証等）を持参し、市が委託した医療機関で接種できます。予約制の医療機関もありますので、事前に確認して下さい。

また、自分の健康管理のために手帳等に接種記録を残しておきましょう。

●副反応と接種歴の確認について

接種後に腫れ、熱、痛みなどの症状が現れることがあります。特に、過去5年以内の再接種により強く出る場合がありますので、過去の接種歴を確認しましょう。いつ接種したか分からない場合は、かかりつけ医に御相談ください。

●来年度以降の対象について

今年度の対象者は、今年度のみの対象者となり、5年後の対象になります。



ダニに咬まれないポイント!



屋外活動後は…

- 帰宅後すぐに服を着替えたり、体をシャワーで洗い流すと有効です。
- ダニに咬まれても、痛みやかゆみはあまりなく、気づかないことが多いようです。特に、首・耳・脇の下・手首・膝の裏・頭部（髪の毛の中）などを確認しましょう。

これから季節

ダニに注意!

春から秋にかけては、キャンプ・ハイキング、農作業など、山や草むらで活動する機会が多くなる季節です。

ダニに咬まれてこまる病気は?

藪や草むらなどに生息しているダニ（マダニ類・ツツガムシ類※）に咬まれることによって、日本紅斑熱、ツツガムシ病、重症熱性血小板症候群などの感染症にかかる危険性があります。

※「ダニ」といっても、食品等に発生するコナダニや衣類や寝具に発生するヒョウダニなど、家屋内に生息するダニとは種類が異なります。

重症熱性血小板症候群(SFTS)とは

SFTSウイルスを保有しているマダニに咬まれ、感染することによって引き起こされる病気です。県内でも発生が確認されています。主な症状は発熱と食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛などで、重症化し死亡することもあります。

ダニに咬まれたら

- 放置すると数日以上吸着して吸血し続けまので、見つけたら早めに取り除くことが肝心です。
- 無理に引き抜こうとせず、医療機関（皮膚科）で処置してもらいましょう。
- 咬まれた後、数日～2週間程度は体調の変化に注意し、発熱等の症状が出た場合は、医療機関へ受診して下さい。



まちの 健康の話題

ウォーキングセミナーを実施しました!

～由宇地区健康づくり推進強調月間～

11月15日、由宇地区健康づくり推進強調月間の活動としてウォーキングセミナーが開催され、30～80歳代までの約50人の参加がありました。ゆうたんでスポーツ推進委員さんによるノルディックウォークの実技指導を受けた後、海を眺めながら折り返し地点の潮風公園を目指しました。参加者は和気あいあいと楽しく歩き、さわやかな汗を流しました。運動をきっかけに、地域のつながりがより深められた1日となりました。



働き世代に食習慣の見直しを

11月17日、周東総合支所で「働き世代に食習慣の見直しを」をテーマに、食生活改善推進協議会周東支部による、食を通した生活習慣病予防の講座が行われました。野菜摂取量を増やすことや減塩について講話が行われ、バランスと薄味に配慮した手づくりのお弁当を食することで、日ごろの食事と比較し、生活習慣を振り返る機会になったようです。

おやつをつくってみよう! (川下乳幼児学級)

1月7日、川下供用会館で、「おやつをつくってみよう! タワーケーキづくり」をテーマに開催されました。参加したお子さんは、お母さんと一緒にスポンジや果物、生クリームを使ってケーキを作りました。作り方は簡単で、小さいお子さんでも作れるので、自分で作ったケーキを食べて、お子さんもお母さんも嬉しそうな顔がたくさん見られました。食生活改善推進員や母子保健推進員などボランティアさんも地域の方々と交流しながら、楽しい時間を過ごすことができました。



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。
(3月16日～5月31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	5月10日(日)	10:00～12:00	A：妊娠中の身体の変化と赤ちゃんのお世話	岩国市保健センター	要予約(定員24組) ☎24-3751
離乳食教室	4月17日(金)	13:30～15:30 (当日受付は 13:00～13:25)	＜基本編＞ 講話「離乳食の進め方とポイント」と調理実習 対象：おおむね3～6か月児	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	4月14日(火) 5月12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	4月24日(金)	10:00～11:30	助産師さんに聞いてみよう ～おっぱい卒業、ママの気持ちわかって！～	由宇保健センター	
	5月19日(火)	9:30～11:00	簡単ヘルシーレシピの紹介	玖珂保健センター	
	5月19日(火)	10:00～11:30	親子で体操	藤河公民館	要予約☎41-0037
	5月20日(水)	9:30～11:00	検診を受けてママも健康に！	周東保健センター	
	5月22日(金)	10:00～11:30	親子で絵本を楽しもう！	由宇保健センター	
育児相談	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	※5/5は祝日のため中止
1歳6か月児健診	3月25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 *1か月前までに保護者あてに健診のご案内を 通知します。	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。 ☎24-3751
	4月15日(水)			玖珂保健センター	
	4月22日(水)				
	5月13日(水)				
	5月27日(水)				
3歳6か月児健診	3月26日(水)			岩国市保健センター	
	4月23日(水)				
	5月14日(水)				
	5月28日(水)				
発達クリニック・ 療育相談会	4月16日(水) 5月21日(水)	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)
こころの健康相談	4月3日(金) 5月1日(金)	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	4月24日(金) 5月22日(金)	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(脂質・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	岩国市保健センター	要予約 ☎24-3751
健康づくり教室 (食事の知識編)	5月29日(金)	9:30～11:30	管理栄養士と自分の食生活を振り返ります		

*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	5月 8日(金)	14:30～16:00	☎29-1525
ストレス相談	3月18日(水)	13:30～15:30	
	4月15日(水)		
	5月20日(水)		
エイズ検査	3月24日(火)	13:00～16:00	☎29-1519
	4月14日(火)		
	4月28日(火)		
	5月12日(火)		
	5月26日(火)		
	4月14日(火)	【夜間検査】	
骨髄バンク登録	4月14日(火)	9:00～11:00	☎29-1523
	5月12日(火)		
B・C型肝炎検査 風しん抗体検査	3月24日(火)	10:00～11:00	
	4月28日(火)		
	5月26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	3月25日(水)	13:30～16:00	☎29-1525
	4月22日(水)		
	5月27日(水)		

～呼吸器感染症に注意しましょう～

インフルエンザやコロナウィルスなどによる呼吸器感染症の多くは、患者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれる病原体によって感染(飛沫感染)する場合や病原体が付着した手で口や鼻に触れることによって感染(接触感染)すると考えられています。

■予防と対策のポイント

○手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

○普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

○適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。