～健康だより～
お元気ですか

第90号
令和3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㈹
FAX（0827）22－8588㈹
〒740-0021 岩国市室の木町3丁目1番11号

3月は「自殺対策強化月間」です
こころと体を大切に

長引く新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、雇用や日々の暮らしへの影響が続いています。

全国の自殺者数は、令和元年までは10年連続で減少していましたが、令和2年7月以降増加しています。男女とも増えていますが、とりわけ女性の増え方が目立っています。

こころと体のケアが大切です！

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、生活様式の変化、就労環境の変化、今後の先行きがわからない状況などから、不安やストレスが溜まりやすくなっています。

このような時に、不安や抑うつなどが強まるのは、誰にでもあることです。不安やストレスに対処するために、こころと体のケアが大切です。

自分でできる、こころと体のケア

○規則正しい生活をこころがける
心と体は連動しているため、体のケアをすることが心のケアにつながります。
・適度に体を動かす
・バランスの良い食事を摂る
・睡眠を確保する　など
○正しい情報を得る
○気晴らしや集中できること（趣味など）を行う
○家族や友人とつながる　など

身近な人の『変化』に気づいたら

身近な人が普段の様子と違っていたら、『声をかけ』、『話を聞く』ことが大切です。必要に応じて、医療機関・相談窓口などへの相談も勧めてみましょう。

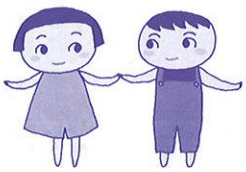
【気になる変化】
○以前と比べて表情が暗く元気がない
○体調不良の訴え（体の痛みや倦怠感）が多くなる
○仕事や家事の能力が低下、ミスが増える
○周囲との交流を避けるようになる
○趣味やスポーツ、外出をしなくなる　など

ためらわず、まずは相談を

○岩国市保健センター　24－3751
・こころの健康相談（臨床心理士）
　毎月第1金曜日　14時～16時
　（1人1時間程度）
○岩国健康福祉センター29－1525
・ストレス相談（臨床心理士）
　毎月第3金曜日　13時30分～15時30分
・認知症・心の健康相談（精神科医）
　奇数月第2金曜日　14時30分～16時
※すべて予約が必要です。
※「お元気ですか」健康カレンダー（6ページ）に、開催日程を掲載しております。ご参照ください。

新型コロナウイルス感染症に関する支援情報

新型コロナウイルス感染症対策　支援情報ナビ（内閣官房）
https://corona.go.jp/info-navi/
自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。



ほめてしつける育児のコツ（幼児期後半から）

『毎日叱ってばかりだな…』『うちの子ってしつけにくいな…』、と感じながら子育てをしている方は多いでしょう。

こどもは、大好きなお父さん・お母さんからほめられること、認められることで、自分はどう行動すればいいのかを学び、「うまくできた」「ほめられた」の積み重ねの中で自分への信頼感をはぐくんでいきます。

こどもの性格ではなく行動に注目しましょう

こどもの良い行動に注目すると、たくさんほめる機会があることに気づきます。

例えば…

・自分からすすんでお手伝いができた。

・探し物をしていたら、いっしょにさがしてくれた。

「もっと増やしたい、好ましい」と感じた行動は、些細なことでも良い注目（＝ほめる、認める）を与え続けましょう。

具体的なほめ方のポイント

①良い行動がみられたらその時に

②視線を合わせて

③近づいて、こどもと同じ目線で

④気持ちを込めて

⑤具体的に何が良かったかを伝えてあげましょう。

例えば…

「自分から歯磨きするなんてえらかったね。」

「いっしょにたたんでくれてお母さん助かったわ。」

こどもへの対応には一貫性をもちましょう

。好ましい行動・増やしたい行動

☞肯定的な注目（ほめる・認める）をする。

。好ましくない行動・減らしたい行動

☞注目しない（叱らない）で待って、良い行動に変わったらすかさずほめる。

親は「ほめる」、子は「ほめられる」の関係の中で、楽しく毎日を過ごしたいですね。

叱る育児

叱られる→自己評価が下がる→やる気をなくす→問題行動を起こす→叱られる→自己評価が下がる→

ほめる育児

ほめられる→自己評価が上がる→努力する・目標ができる→よい行動が増える→ほめられる→自己評価が上がる→

☆毎日たくさんほめられたり、自分でできることが増えると自信がついてきます。

おとなになるまでに持たせてあげたい 生きる力

子育ての相談は…

子育てに悩んだ時には、ひとりで抱え込まずにご相談ください。

。子育て世代包括支援センター
☎0827－29－0404

。保健センター
☎0827－24－3751

。こども相談室
☎0827－29－5076

。はるかこどもの相談センター
☎0827－28－5516

食推さんの活躍をご存じですか？

～食を通じた健康づくりのボランティアさん～

どんな活動をされていますか？

食生活改善推進員は、地域で「食推さん」と呼ばれ、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動をされ、現在岩国市では、244名が活躍中です。

食推さんは、健康づくりに役立つ食事づくりや運動を取り入れた身体づくりなど、行政と連携しながら、市民の目線で、多くの方へ伝える活動をされています。

今年度は、新型コロナウイルスの影響で、地域での料理教室の開催や、イベントの協力等、活動に制限もありましたが、お隣さん、ご近所さんへの個別の活動を中心に各地域で健康づくりの輪を広げています。

食推活動の魅力は？（食推さんの声）

■健康について学んだ事を、実践してみて「いいな」と思ったことを家族や地域に伝えています。周りの人を元気にするお手伝いができてうれしいです。

■気軽に話し合える友達や仲間が増えました。

■研修会や地区の活動で、出かけることは多いですが楽しく続けています。

■我が家の食事を見直すことができて、薄味を心がけるようになりました。

シーフードミックスと野菜のコチュジャン炒め（主菜）

≪材料　4人分≫

キャベツ	120ｇ
ピーマン	120ｇ
パプリカ	120ｇ
シーフードミックス（冷凍）	400ｇ
Ⓐ 酒	小さじ2
Ⓐ 片栗粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
Ⓑ コチュジャン	小さじ2
Ⓑ 酒	小さじ2
Ⓑ しょうゆ	小さじ2

★コチュジャンを味噌に変えても！
他の野菜を使ってアレンジしてみましょう！

≪１人分≫　◎エネルギー…125kcal
◎食塩相当量…1.2ｇ

≪作り方≫

①キャベツは4㎝角に切る。ピーマンとパプリカはそれぞれ乱切りにする。
②しょうがとにんにくをみじん切りにする。
③シーフードミックスにⒶを合わせておく。
④フライパンに油を熱し、②を香りがでるまで炒め、③を炒める。火が通ったら、①を入れてさっと炒める。
⑤Ⓑを加え、強火でさっと炒め合わせる。

高齢者の『肺炎球菌ワクチン』予防接種の対象期間は令和3年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30年４月２日生～昭和31年４月１日生
70歳となる方	昭和25年４月２日生～昭和26年４月１日生
75歳となる方	昭和20年４月２日生～昭和21年４月１日生
80歳となる方	昭和15年４月２日生～昭和16年４月１日生
85歳となる方	昭和10年４月２日生～昭和11年４月１日生
90歳となる方	昭和５年４月２日生～昭和６年４月１日生
95歳となる方	大正14年４月２日生～大正15年４月１日生
100歳となる方	大正９年４月２日生～大正10年４月１日生
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辺の日常生活活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

２，８４０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

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、事前に確認してください。

自分の健康管理のために健康手帳等に接種記録を残しておきましょう。

●持参物

○健康保険証（住所・氏名・年齢が証明できるもの）

○1月に届いた「高齢者肺炎球菌ワクチンのお知らせ」はがき

●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副反応が強く出る場合がありますので、過去の接種歴をよく確認しましょう。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せん。

これからの季節 ダニに注意！

ダニ（マダニ類・ツツガムシ類※）は、山林、草地、荒れ地のほか、公園や住宅地の庭などでも生息し、春から秋にかけて活動が活発になります。

※「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ヒダニなど、家屋内に生息するダニとは種類が異なります。

ダニに咬まれてうつる病気

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

重症熱性血小板減少症候群（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、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すので、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、医療機関を受診してください。

ダニに咬まれにくい服装

屋外活動後は…

●帰宅後すぐに服を着替え、体をシャワーで洗い流すようにしましょう。

●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。

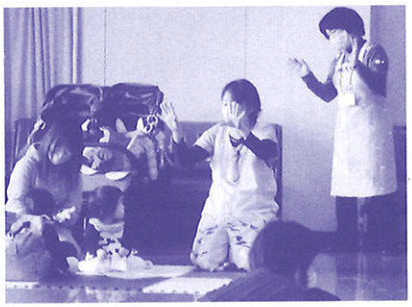
まちの健康の話題

小さなお子さんも感染症予防をしています。

幼児健診の様子です。健康状態のチェックの後、入室前に手指消毒をお願いしています。スタッフがアルコールを差し出すと、小さな手を出してきて、“シュッシュッ！”アルコールを上手に両手にすり合わせていました。

感染予防のためには、一人ひとりの心掛けが大切ですね。

母子保健推進員さん主催の「子育てのつどい」を開催しています



母子保健推進員主催の子育てのつどいの様子です。１月12日は、地域子育て支援センターぽけっとの職員さんをお招きして、手遊びや読み聞かせを行いました。ソーシャルディスタンスを取りながら、お友達と楽しいひと時を過ごしました。

子育てのつどいは毎月第2火曜日に岩国市保健センターで開催しています。季節のイベントやアンパンマン体操を行っていますので、お子さんと一緒にぜひご参加ください。予約制となっていますので、詳しくは子育てカレンダーや子育てアプリでご確認ください。

いきいきわくわくにっこり岩国地域部会の活動紹介

岩国市健康づくり計画推進部会【岩国地域部会】は、今年度、「目指そう！身体と心の金メダル」をスローガンに、健康づくり活動に取り組んでいます。

年間を通して、「健診を受けよう」「体を動かそう」「野菜を食べよう」「お口のケアでコロナ予防」「子どもの虫歯を予防しよう」の５種類のチラシを活用し、健康づくりを啓発してきました。

１年の活動の成果を持ち寄り、報告しあったこの日の会議では、岩国弁版ラジオ体操の音楽に合わせ、みんな笑顔で楽しくラジオ体操をしました。

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9日(日)	10:00～11:30	赤ちゃんのお世話編	岩国市保健センター	要予約(定員12組) ☎24－3751
離乳食教室	4月16日(金)	13:30～15:00 (当日受付は13:00～)	離乳食の話と試食 <基本編>対象:おおむね3～6か月児	岩国市保健センター	要予約 ☎24-3751(託児なし)
子育てのつどい	4月13日(火) 5月11日(火)	9:30～11:30	親子で遊ぼう！語ろう！	岩国市保健センター	要予約(定員あり) ☎24－3751
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	＊5/4は祝日のため中止
	4月23日(金)	10:00～11:30		由宇保健センター	要予約☎63-3111
	5月18日(火)	9:30～11:30 (受付は11:15まで)		玖珂中央コミュニティセンター	要予約☎82-2020 (玖珂保健センター)
	5月19日(水)	9:30～11:30 (受付は11:15まで)		周東中央公民館	要予約☎84-3580 (周東保健センター)
	5月28日(金)	10:00～11:30		由宇保健センター	要予約☎63-3111
1歳6か月児健診	3月18日(木)	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。	玖珂保健センター	＊転入等でご不明な場合は、お問い合わせください。 ☎24-3751
	3月24日(水)			岩国市保健センター	
	4月14日(水)				
	4月21日(水)				
	5月12日(水)				
	5月26日(水)				
3歳6か月児健診	3月18日(木)			玖珂保健センター	
	3月25日(木)			岩国市保健センター	
	4月15日(木)				
	4月22日(木)				
	5月13日(木)				
	5月27日(木)				
発達クリニック・療育相談会	4月15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)
	5月20日(木)				
こころの健康相談	4月2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	
	5月7日(金)				

＊ 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	3月19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(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	岩国市保健センター	要予約 ☎24-3751
	4月23日(金)				
	5月31日(月)				
健康づくり教室 食事の「知識編」	5月28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	岩国市保健センター	要予約☎24-3751

＊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14日(金)	14:30～16:00	☎29-1525
ストレス相談	3月17日(水)	13:30～15:30	
	4月21日(水)		
	5月19日(水)		
エイズ検査	3月23日(火)	13:00～16:00	☎29-1519
	4月13日(火)		
	4月27日(火)		
	5月11日(火)		
	5月25日(火)		
	4月13日(火)	【夜間】17:00～19:00	
骨髄バンク登録	4月13日(火)	9:00～11:00	☎29-1523
	5月11日(火)		
B・C型肝炎検査 風しん抗体検査	3月23日(火)	10:00～11:00	
	4月27日(火)		
	5月25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24日(水)	13:30～16:00	☎29-1525
	4月28日(水)		
	5月26日(水)		

感染症予防のための 正しい手の洗い方

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。(厚生労働省ホームページより)

R70 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用