

～健康だより～

お元気 ですか

第60号

平成28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



あなたの話、 誰かにきちんと 聞いてもらっていますか？

3月は自殺対策強化月間です。

毎日たくさんおしゃべりしているけれど、あなたの話をしっかり聞いてもらったことはありますか？

話を聞いて欲しい、気持ちを分かって欲しいのに気がつけば説得されていたり、あなたが相手の話を聴く側になっていたり…。なかなか自分の気持ちを聴き、わかってもらえることは少ないのではないのでしょうか。

「聴く」という漢字には、「相手の話を意識して聴き理解しようとする」という意味があります。話をじっくり聞いてもらうことで、不安が軽減されたり、自分で自分の気持ちや考えを整理したりすることができます。

岩国市では、こうしたことができるよう、「こころの健康相談」を実施しています。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】

会場 岩国市保健センター

とき 3/ 3(木)・4/ 7(木)
5/12(木)

14:00～15:00、15:00～16:00

相談者 臨床心理士

予約及び問合先

岩国市保健センター
☎ 24-3751

暮らしとこころの合同相談会

【予約不要】

会場 山口県総合保健会館 研修室
(山口市吉敷下東3-1-1)

とき 3/13(日) 10:00～16:00

内容及び問合先

■ 弁護士による相談

山口県弁護士会

☎083-922-0087

■ こころの健康相談

山口県精神保健福祉センター

☎0835-27-3480



自殺予防のための電話相談

NPO 法人 山口いのちの電話

☎0836-22-4343

相談時間 16:30～22:30

(通話料のみでご相談頂けます)



私たちが【岩国市健康づくり協賛企業】です

『岩国市健康づくり協賛企業』とは

「岩国市健康づくり計画 いきいき・わくわく・にっこり岩国」に基づき、健康づくりを「職域」や「地域ぐるみ」の取り組みとして盛り上げる活動にご協力いただいている企業・団体の皆様です。

H27年度
2社（※）
増えました!!



（登録順）
（H27年12月末現在：18社）

- ◆ やましろ商工会
- ◆ 岩国西商工会
- ◆ 山口県東部ヤクルト販売株式会社
- ◆ フィットネスクラブ・オーシャン
- ◆ （二財）玖珂町体育施設等管理協会
- ◆ マックスバリュ西日本株式会社
- ◆ （二財）岩国市体育協会
- ◆ 帝人株式会社 岩国事業所 診療所
- ◆ 旭化成建材株式会社 岩国工場
- ◆ 東洋紡績株式会社 岩国事業所
- ◆ 岩国通運株式会社
- ◆ （二社）山口県トラック協会岩国支部
- ◆ 有限会社パインウエル
- ◆ 株式会社丸久
- ◆ 株式会社フレスタ
- ◆ 株式会社ミコー食品
- ◆ 周東文化会館※
- ◆ 生活協同組合コープやまぐち 岩国支部※

健康づくり協賛企業 インタビュー

平成27年10月に登録された「生活協同組合コープやまぐち岩国支部」の山本支部長さんのお話をお伺いしました。

Q：登録しようと思われたきっかけは？

A：コープは、自分たちの暮らしをよくしたいと願う消費者の方々が集まった協同組合です。健康は、組合員さんにとって大きな関心事であり、食を通じて、地域の健康づくりに貢献したいと思い、このたび登録させて頂きました。



Q：どんな取り組みをされていますか？

A：「岩国市民の9割が野菜不足」という情報を保健センターから聞き、野菜を食べるきっかけになればと思い、「1日350g野菜セット」の体験モニター販売を実施しました。



1日に必要な野菜の量
大人1人分 350g

Q：体験した方の反応はいかがでしたか？

A：「普段、野菜を食べているつもりでも、足りていない事がわかった」「一日にこんなに野菜が必要なんだね。残さず食べないといいね」と家族で食事について話すきっかけになったとの声がありました。

今後について

地域の組合員さんと一緒に、健康について考えていきたいと思っています。今後ともよろしく願い致します。



生活協同組合
コープやまぐち
岩国支部 山本支部長

新規登録企業募集中！

「岩国市健康づくり協賛企業」に登録し、一緒に活動していただける企業・団体を随時募集しています。

登録により、岩国市の健康づくりに関する情報提供を行い、市ホームページや広報誌にて、企業名、活動内容等を紹介します。詳しくは市ホームページを参照、又は保健センターへお問い合わせください。

☎ 24-3751



「ほめ上手」で 子育て!



最近「叱り方が分からない。」「ほめ方が分からない。」「言うことを聞かない。」「ほめるところが無い。」「という子育てパパ・ママの声が増えています。」「育児を楽しみたいのに、イライラしたり心配してばかり。」「という方に、今回は、お子様の可愛い成長の時期と一緒に笑顔で過ごせるために、視点の变化方を紹介します。

「ほめる」と「叱る」の バランス?

✓ 子供のした行動を「ほめる」

「ご飯の時にいただきますが言えたね。」「すごいー! 大事なお人形を妹のマイに貸してくれて有難う! 遊びたかったのにガマンしたね。」「パパにもこのこと教えてあげようね。」「パパとの約束、守っているな。えらいぞ。」「今日は、シヨウが手伝ってくれるから助かるわ。」「など大人の目から見て「できてあ

✓ 子供のした行動を「叱る」

子育ての目標は、責任のある自立した人間になってくれることです。人を傷つけたり迷惑をかけたり、危険な行為に対しては、それが悪いことだと教えるために叱ることはしつけの一環として大切です。

叱る時は、まずは子供の気持ちを安定させてあげることが大切です。場所を変えて、気分を沈めて、落ち着いてから話をしましょう。お母さんも一呼吸置いて、クールダウンしてから。指示は怒鳴ったりせず、穏やかに繰り返すようにしましょう。子供の問題行

動には必ず理由があります。」「したい気持ちはわかるけど、…しようね」のように共感的表現をすると指示が入りやすくなります。

厳しく叱るのは本当に分ってもらいたい時の為に、温存しておきましょう。

「ほめる」とは、「甘やかす」 ことにつながりませんか?

ほめることは、認めてあげること。甘やかすのは、できなくても「できないままでいいよ」と許してしまっていることです。

「こうすればできるようになる」と指示を与え、少しずつできるようにサポートしてあげ、できたことを認め、しっかりとほめてあげる。目標に向かって、小さなステップを1つずつクリアしていけば、できる行動はどんどん増えていきます。ほめて育てることは、しつけや教育のためだけでなく、将来自己評価のしっかりできる大人になることにもつながります。

お母さん・お父さんに 笑顔を!

子育てで行き詰まった時は、誰かに助けてもらうようにしましょう。両

親、友人、小児科医、幼稚園・保育園・小学校の先生、母子保健推進員さん、保健師など手をさしのべる人はたくさんいます。役に立つアドバイスをもらえることもあれば、打ち明けたことによつて気持ちが落ち着き、自分の中で解決法が見つかることもあります。お母さんやお父さんが笑顔でいると、家庭は明るくなり、子供はそれだけで幸せな気持ちになります。

日々の育児、家事などに奮闘しているあなたを「あたしはよくやっているわ」と頑張りを認め、まずは自分をほめてください。視点を変えて「なんだか楽しい!」そんな毎日を過ごしましょう。



母子健康手帳で 「予防接種」の 確認を!!

母子健康手帳で確認!



どの予防接種をどこまで受けたかは、母子健康手帳で確認できます。この機会に、まだ受けていない予防接種がないか、次に受ける予防接種の時期はいつかなど、確認されることをお勧めします。

予防接種の記録は、進学や旅行など大人になってからも大変役立ちます。この意味でも母子健康手帳は大切に保管するようにしましょう。

感染症の予防のひとつに、予防接種があります。

赤ちゃんや小さな子どもは抵抗力が弱く、様々な病気にかかりやすいため、病気から身を守るためには適切な時期に予防接種を受ける必要があります。

しかし、接種間隔がわからなくなったり、次の接種がずっと先(1年後)だったり、予定の日に体調が悪くて受けられなかったりすると、うっかり忘れてしまうことがあります。

受け方や接種歴が わからないときは…

接種時期など受け方がわからなくなった場合は、保健センターやかかりつけ医に相談しましょう。

もし、母子健康手帳がなくなったり、接種したはずの記録がなかったりした場合は、保健センターにおいて予防接種歴の情報開示申請により確認することができまのでお問い合わせください。

予防接種は対象者や種類、受け方が変更されることがあります。市報やホームページなどで確認するようにしましょう。

がん検診 シリーズ Vol.6

このコーナーでは岩国市で実施しているがん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん)について、詳しくお伝えしていきます。

3月号は
「前立腺がん」についてです。

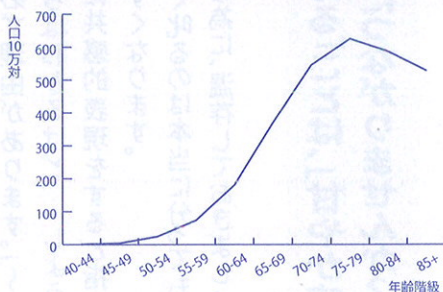


【前立腺がんの豆知識】

● 増えている前立腺がん

前立腺は男性だけにある臓器です。前立腺がんは、前立腺の細胞が正常な細胞増殖機能を失い、無秩序に自己増殖することにより発生します。

前立腺がんの年齢別罹患率(全国推計値)2011年



資料：国立がん研究センターがん対策情報センター

他のがんに比べて比較的進行が遅いのが特徴です。

前立腺がんは、加齢とともに多くなるがんの代表です。罹患率(かかる割合)は、65歳前後から顕著に高くなります。

● 前立腺がんの症状

早期の前立腺がんには、特徴的な症状はみられません。しかし、前立腺肥大症を同時に発症することが多く、その症状(尿が出にくい、尿の切れが悪い、排尿後すっきりしない、夜間にトイレに立つ回数が多いなど)がみられる場合があります。

早期発見が大事です!!

前立腺がんは、早期では症状がないため、定期的に検診を受けることが大切です。前立腺がんが明らかになっている危険要因は、加齢と前立腺がんの家族歴といわれています。

定期的に検診を!

【前立腺がん検診の内容】

PSA検査(血液検査)

【対象者】

50歳以上の男性で2年に1回

気になる症状がある場合は、検診を待たず、医療機関での受診をおすすめします。

まちの健康の話題

Health topics



第20回 親子であそぼう会

12月2日麻里布福祉会館に30組の親子が参加されました。わらべうたに合わせて親子が触れあい、絆が深まる会となりました。母推さん手作りのリースのプレゼントもあり、大変喜ばれました。



岩国市健康セミナー

(ワン・ツー・スリー)

「糖尿病予防1・2・3」

1月28日岩国市総合体育館にて西岡義幸先生より血糖の上がるしくみや食事・運動実践のポイントなどの話がありました。今日から運動しよう!など“やる気アップ”の声が聞かれました。



☆☆☆受賞おめでとうございます!☆☆☆

[敬称略]

○栄養関係功労者(地区組織)厚生労働大臣表彰
岩国市食生活改善推進協議会岩国支部(H27)

○山口県健康福祉功労者
(優良食生活改善推進員)知事表彰
岩国市美和町 宮本美代子(H26)

○山口県食生活改善推進協議会会長表彰
岩国市美和町 藤本壽美子(H26)
岩国市錦町 柳 悦子(H27)

○母子保健家族計画事業功労者
厚生労働大臣表彰
岩国市周東町 末廣 規子(H26)

○公益社団法人母子保健推進会議会長表彰
岩国市玖珂町 池田 敦美(H27)

○山口県母子保健推進協議会会長表彰
岩国市玖珂町 池田 敦美(H26)
岩国市周東町 前重よし江(H27)

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 「これからパパママ!!」	5月 15日 (日)	10:00～12:00	★子育てマイプランを立てよう! ★赤ちゃんのお世話 ★赤ちゃんへ パパ&ママからのメッセージ	岩国市保健センター	要予約☎24-3751 (3日前までに)
離乳食教室	4月 15日 (金)	13:30～15:30	生後 5 か月～ 8 か月児の食事	岩国市保健センター	要予約☎24-3751 (託児定員20人)
	5月 20日 (金)				
子育てのつどい	4月 12日 (火)	9:30～11:30	親子で語ろう、遊ぼう!	岩国市保健センター	
	5月 10日 (火)				
乳幼児学級	5月 10日 (火)	9:30～11:30	育児中のママを応援～ささと簡単野菜レシピの紹介と試食～	玖珂保健センター	
	5月 18日 (水)	10:00～11:30	おはなしでてこい♪	川下 供 用 会 館	要予約☎23-0641
	5月 18日 (水)	10:00～11:30	絵本の読み聞かせと音あそび	愛宕 供 用 会 館	要予約☎32-6130
	5月 18日 (水)	10:00～11:30	未定	装 港 供 用 会 館	
	5月 18日 (水)	9:30～11:30	子育てママを応援♪おいしい野菜のパパッとレシピ	周東保健センター	
	5月 24日 (火)	10:00～11:30	はじめまして! (おやつを作って交流会)	南 河 内 分 館	要予約 (10組程度) ☎47-2001 ☎47-3001
	5月 13日 (金)	10:00～11:00	Mr.カエルのバルーンアートワールド!	通 津 出 張 所	
	5月 27日 (金)	10:00～11:30	子どもの感染予防1 (予防接種・救急処置)	由宇保健センター	
育 児 相 談	毎週火曜日	9:30～11:30	子どもの発育発達・子育て相談	岩国市保健センター	
1 歳 6 か月児 健診	3月 23日 (水)	受付時間	計測・問診・診察 (小児科)・歯科健診・保健指導	岩国市保健センター	*転入等でこ不明な場合は、お問い合わせください。
	4月 13日 (水)	12:45～13:45		玖珂保健センター	
	4月 20日 (水)	13:00～14:00		岩国市保健センター	
	4月 27日 (水)	受付時間		岩国市保健センター	
	5月 11日 (水)	12:45～13:45		玖珂保健センター	
	5月 25日 (水)			岩国市保健センター	
3 歳児健診	3月 17日 (木)	13:00～14:00	*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。	玖珂保健センター	
	3月 24日 (木)	受付時間 12:45～13:45		岩国市保健センター	
	4月 14日 (木)				
	4月 28日 (木)				
	5月 12日 (木)				
	5月 26日 (木)				
発達クリニック ・療育相談会	4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)
	5月 19日 (木)				
こころの健康相談	4月 7日 (木)	14:00～15:00	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 12日 (木)	15:00～16:00			

*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)

内 容	実 施 日	時 間	予約電話番号
心の健康相談 認知症相談	5月 13日 (金)	14:30～16:00	☎29-1525
ストレス相談	4月 19日 (火) 5月 17日 (火)	13:30～15:30	
エイズ検査	3月 22日 (火)	13:00～16:00	☎29-1519
	4月 26日 (火)		
	5月 10日 (火)		
	5月 24日 (火)		
	4月 26日 (火)	[夜間]17:00～19:00	
骨髄バンク登録	4月 12日 (火)	受付 9:00～11:00	
	5月 10日 (火)		
B・C型肝炎検査	3月 22日 (火)	10:00～11:00	☎29-1523
	4月 26日 (火)		
	5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	3月 23日 (水)	13:30～16:00	☎29-1525
	4月 27日 (水)		
	5月 25日 (水)		



山口県自殺対策フォーラム
2016

自分と家族の
うつ病に気づくために
～身体の不調と気持ちの関係～

- ◆講 師: 岡山大学病院 精神科神経科 稲垣 正俊 氏
- ◆日 時: 3月 13日 (日) 13:30～15:30
- ◆会 場: 山口県総合保健会館
「多目的ホール」
(山口市吉敷下東 3丁目1番1号)
- ◆その他: 入場無料・申込不要
- ◆問合先: 山口県精神保健福祉センター
☎0835-27-3480