

保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

食生活改善推進員募集 !!

食生活改善推進員は、食や栄養について一緒に学習したり、地域のみなさんにもお伝えするなど「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに食生活を通して健康づくりをすすめる活動をしているボランティアです。

現在 10 名が活躍中です。食生活や健康づくりに興味のある方を随時募集しています。(問い合わせ・申込みは保健福祉課保健係まで)

～食生活改善推進員の主な活動～

- くにみ幼稚園での食育指導
- 1歳6か月児健診時でのおやつ作り
- 生活習慣病予防料理教室の開催 など



幼稚園食育指導の様子

健康コラム

体重は心と体のバロメーター

体重の増減は、ストレスや生活の状況などを反映します。体重が増えているときはストレスで間食が増えたり、過度の飲酒や運動不足、睡眠不足のことが多いもの。思い当たることのないのに徐々に体重が減っているときは、病気が隠れていることも。

体重をバロメーターとして生活を見直しましょう。

ポイント1 朝と夜、2回測定

朝晩の2回計測することで、増減の仕方から、自分の生活と体重との関係が見えてきます。できれば100g単位で表示できる体重計を使いましょう。

ポイント2 目標体重を決める

自分の目標体重を決めましょう。健康的なダイエットは1カ月1kgが目標です。その体重に近くには、生活習慣でどこを変えると効果的か考えてみましょう。

ポイント3 毎日体重計に乗る

忙しくて記録をつける気力がないときも、体重計には毎日乗るようにしましょう。朝晩体重計に乗って自分の体重を確認するだけで、健康づくりに効果があります。

*** ニコニコ相談会 ***

※会場に注意してください。

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	3月2日(水)	午前10時から 午前11時30分	観月台文化センター 第1和室

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物(水筒にいれて)を忘れずに!
《申し込み方法》 前日まで保健福祉課に電話でお申し込みください。

*** 乳児健診 ***

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児(平成27年11月生まれ) ・9か月児(平成27年5月生まれ)	3月24日(木)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに!

*** 1歳6か月児健診 ***

該当児	実施日	受付時間	会場
平成26年6月23日から 平成26年8月31日生まれの幼児	3月15日(火)	午後1時15分から 午後1時30分	観月台文化センター 大研修室

【健診内容】 内科と歯科の医師の診察、歯科衛生士による歯みがき指導、生活保健指導、身体測定を行います。
心理判定員による相談・指導…子育てに関する不安や悩み等、お気軽にご相談ください。
栄養指導(おやつを試食)もあります。
健診該当者には後日健診票を郵送します。
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに!

高齢者肺炎球菌感染症定期予防接種について

平成26年10月1日から高齢者の肺炎球菌ワクチンが定期の予防接種になりました。平成27年度対象となる方へは4月中旬にお知らせしています。接種を希望される方は平成28年3月31日までが接種期間となりますので早めに受けるようにしましょう。

●平成27年度対象者

65歳	昭和25年4月2日から昭和26年4月1日生まれ
70歳	昭和20年4月2日から昭和21年4月1日生まれ
75歳	昭和15年4月2日から昭和16年4月1日生まれ
80歳	昭和10年4月2日から昭和11年4月1日生まれ
85歳	昭和5年4月2日から昭和6年4月1日生まれ
90歳	大正14年4月2日から大正15年4月1日生まれ
95歳	大正9年4月2日から大正10年4月1日生まれ
100歳	大正4年4月2日から大正5年4月1日生まれ

接種時点において60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸等に慢性で重い障害があり、身体障害者手帳1級に相当する方

※過去に肺炎球菌ワクチンを接種した方は対象になりません。左記対象者でも町データで接種歴がある方へはお知らせしていません。
※平成27年度から平成30年度は各年度に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方が対象者となります。