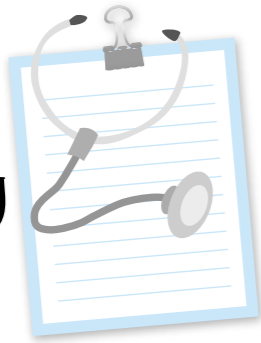


保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783

E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp



子宮頸がん・

乳がん検診を受けましょう!!

平成 26 年度の子宮頸がん・乳がん検診は 8 月より実施しています。

「健康管理世帯調査台帳」で、町の検診を希望した方には受診録等を配布いたします。配布のご案内をよく読まれ受診してください。

なお、下記の方は保健福祉課保健係までご連絡ください。

◎春の健康管理世帯調査（検診対象者アンケート）の際に町の検診を希望しなかった方で、新たに検診を希望する方

◎子宮頸がん検診・乳がん検診は、どちらも国の指針で 2 年に 1 回の受診となります。昨年検診を受けていない奇数年齢の方で今回検診を希望される方

※今年度対象となる方（年齢起算日 平成 27 年 3 月 31 日）

- 子宮頸がん検診 : 20 歳以上の偶数年齢
- 乳がん検診 : 40 歳以上の偶数年齢



*** ニコニコ相談会 ***

| 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 | 10月15日(日) | 午前10時から 午前11時30分 | 子育て支援センター (藤田保育所内) |

【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または藤田保育所（☎ 585-2374）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26年6月生まれ） ・9か月児（平成25年12月生まれ） | 10月30日(日) | 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！

熱中症を予防しましょう～チェックポイント～

- ① こまめに水分をとりましょう
のどが渴かなくても水分補給を。
普段の生活では、水やお茶を。外出のときは水筒を持参しましょう。
- ② 涼しい服装をこころがけましょう
お出かけのときは、帽子や日傘で日よけを。
風通しのよい、汗の乾きやすい服を選びましょう。
- ③ 食事はしっかりとりましょう
食欲がないときは、好きな物、食べやすいものを何か口にしましょう。



- ④ エアコンなどを上手に使いましょう
エアコンや扇風機などを使って室温が上がりすぎるのを防ぎましょう。
部屋の温度は 28℃以下に、湿度は 70%以下にしましょう。
部屋の温度をこまめに測りましょう。
- ⑤ 体調の変化に気をつけましょう
無理のない行動をしましょう。十分な休息をとりましょう。
暑い時期はこまめに体温を測りましょう。

食育シリーズ

町では食生活改善推進員の皆さんと栄養士が出向いて、くにみ幼稚園の子ども達を対象に食育教室を7月は7回実施しました。



みんなでおやつについて考えてみよう！



皮の中は、何が入ってるのかな？



みんな、この魚知ってる？