



ニコニコ相談会

- 実施日 10月17日(火)
- 時間 午前10時～午前11時30分
- 会場 子育て支援センター(藤田保育所内)
- 対象者 国見町在住の妊婦
国見町在住の乳児及び保護者
- 持ち物 母子健康手帳、子どもの飲み物
- 申込み 前日までにほけん課保健係または藤田保育所(☎585-2374)へ連絡

乳児健診

- 実施日 10月26日(木)
- 受付時間 午後1時15分～午後1時45分
- 会場 観月台文化センター 第1和室
- 対象者 3か月児(令和5年6月生まれ)
9か月児(令和4年12月生まれ)
- 持ち物 母子健康手帳、オムツなど
- 内容 医師の診察、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて

子どもと一緒に歩もう ～里親入門講座～

社会的擁護を必要とする児童の受け皿となる里親制度について県民の理解を深め、里親に関心を持っていただくとともに、里親の新規開拓を目的とした講座が開催されます。

- 開催日時・場所 第1回 10月19日(木) 午前10時から午前11時30分
伊達中央交流館 1階多目的ホール(伊達市北後22-1)
- 第2回 10月24日(火) 午前10時から午前11時30分
福島市市民会館 5階501会議室(福島市霞町1-52)
- 対象者 地域における子育て支援や里親制度、児童の福祉に関心のある方。※各会場定員20人
- 参加費 無料
- 申し込み・問い合わせ 福島県中央児童相談所(福島市森合町10-9)
☎534-5101(土日祝日を除く、午前8時30分から午後5時15分) FAX:534-5211

院長先生の診察室から

【第21回】



公立藤田総合病院院長
近藤 祐一郎 先生

今年の夏は猛暑になるとマスコミでは報道されています。7月中旬の梅雨が明け前から、真夏日が度々発生しており、昔より暑さが厳しくなっているように感じます。当院の救急外来では、熱中症の疑いの患者さんがかなりの頻度で搬送されてきます。コロナ感染症よりも、生命の危険があるような気がします。小さな子どもさんやご高齢の方は、家の中でも、熱中症になる可能性がありますので、油断は禁物です。熱中症は多彩な症状があるので、熱中症と思っていない方もいます。さらに、持病のある高齢の方は夏の暑さで、体に影響がしやすい傾向があり、自分で症状を訴えられない事がよくあります。周囲の方の適切なご配慮が必要ですので、よろしくお願いします。いつもと違って、様子がおかしいと感じた場合は、早めの受診をお勧めします。

暑さは熱中症だけでなく、体調不良も引き起こします。一般的には夏バテと呼ばれています。予防対策として、①十分な睡眠(環境整備も大切)、②エアコンを上手に利用(室温は28度が目安)、③入浴はぬるめのお風呂にゆっくり入る、④冷たいものをとりすぎない(胃腸に負担をかけます)、⑤水分補給とミネラル・ビタミン補給(野菜・果物を十分に)、⑥栄養バランスに気を付ける(麺類だけではダメですよ)、⑦涼しい時間に適度な運動、などです。厳しい暑さを乗り切って、実りの秋を良好な体調で迎えましょう。

ほけんだより

— Health topics —

国ほけん課 保健係 ☎585-2783
✉hoken@town.kunimi.fukushima.jp

くにもシェイプアップ教室(秋コース)参加者募集中!

町ではメタボリックシンドロームの予防と解消を目的に1年を通じて運動教室を開催しています。この教室では、本格的なフィットネスジムの先生を招き「体重減少」にポイントを絞った運動を行います。ぜひ申し込みください!一緒に目標を達成しましょう!

- 申込方法 ほけん課保健係まで
※【電話】か【窓口】で申し込みください。
- 申込期限 8月30日(木)
- 参加費用 無料
- 定員 30人
- 場所 森江野第2体育館(森山字太田川36)
- 対象者 町内在住40歳から65歳の方
(対象年齢以外の方もお気軽にご相談ください)
- 申込先 ほけん課保健係 ☎585-2783
※総合検診受診者のうち、メタボリックシンドローム該当者などには、広報紙よりも先に個別周知しています。

	開催日	時間
1	9月12日(火)	午後1時30分から午後3時
2	9月26日(火)	午後1時30分から午後3時
3	10月6日(金)	午前10時から午前11時30分
4	10月10日(火)	午後1時30分から午後3時
5	10月13日(金)	午前10時から午前11時30分
6	10月20日(金)	午前10時から午前11時30分
7	10月24日(火)	午後1時30分から午後3時
8	10月27日(金)	午前10時から午前11時30分
9	11月7日(火)	午後1時30分から午後3時
10	11月10日(金)	午前10時から午前11時30分

国見町健康ポイント事業にご参加ください!

「国見町健康ポイント事業」は、毎日の運動や食生活、各種健診受診、社会参加などのさまざまな健康づくりに取り組み、「健康ポイント」を集めるものです。ポイントを集めると「ふくしま健民カード」がもらえます。そのカードを県内の協力店で提示するとさまざまな特典が受けられます。おうちでできる健康づくりにチャレンジして、お得な特典をゲットしましょう。

- 対象者 18歳以上の国見町民(高校生を除く)
- 参加方法 ①ほけん課保健係の窓口で「国見町健康ポイント事業 記入台紙」を受け取ります。
②台紙の項目に従って健康づくりを行い、ポイントを入力します。
③ポイントが集まったら、ほけん課保健係に持参ください。ポイントに応じた「ふくしま健民カード」と抽選で福島産米などが当たる「プレゼント応募はがき」をお渡しします。
- 実施期間 令和6年3月8日(金)まで
※ふくしま健民カードや協力店の詳細については、健康ふくしまポータルサイトをご覧ください。



詳しくはこちら



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、くにも幼稚園の子どもたちを対象に食育教室を開催しています。

7月は年中・年長組で「おやつを食べ方について」「正しい箸の持ち方について」をテーマに開催しました。

