

# 保健情報



健康増進課(中央保健センター) ☎ 2112

## ■高齢者肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか

今年度、高齢者肺炎球菌ワクチンの接種対象になる方に、平成28年4月1日付で接種券を送付しています。接種期間は、3月31日(金)までですので、まだ接種していない方は早めに受けるようにしてください。

なお、過去に一度でも接種歴がある方は対象外です。接種歴が不明な場合や接種券を紛失してしまった場合は、中央保健センターにお問い合わせください。

### ●対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
85歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日
100歳	大正5年4月2日～大正6年4月1日

平成26年度から始まったこの制度の対象になるのは1人1回です。平成31年度からは、接種当日に65歳である方が対象になります。

●料 金 無料 ※県外で接種する場合は、あらかじめ申請が必要です。

## ■ゲートキーパー育成研修会

「ゲートキーパー」とは、「命の門番」とも言われ、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、優しく見守る人のことです。

自殺に至る要因は様々ですが、約7割の人が亡くなる前に何らかの相談機関を訪れているとも言われています。もし相談を受けた方が、そのSOSに気づけたら、防げる自殺があるかもしれません。身近な人の悩みに気づき寄り添うためのポイントを学ぶ研修会です。ぜひ、ご参加ください。



- 日 時 3月6日(月)午後1時30分～3時
- 会 場 中央保健センター(北中川原)
- 内 容 ▷テーマ 「身近な人の悩みに気づき寄り添う～相談時の話の聴き方・接し方～」  
▷講師 針生ヶ丘病院 リハビリテーション課長 本間 真氏

- 入場料 無料
- 定 員 100人
- 申込期限 2月27日(月)まで
- 申し込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎ 2114

## ■心の健康相談

眠れない、イライラする、生きていくのがつらいなど心の悩みをお持ちの方や、ひきこもりの本人や家族を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。

また、電話による相談も随時受け付けています。

- 日 時 3月10日(金)午後0時45分～1時15分 ※要予約
- 会 場 中央保健センター
- 申込先 健康増進課 ☎ 2114

# 子育て情報



## ■特別児童扶養手当

身体や精神に中度または重度の障がいのある20歳未満の子を養育している父母、もしくは父母に代わって子を養育している方に、特別児童扶養手当を支給しています。

対象の児童が肢体不自由施設や知的障害児施設などの施設に入所している場合や障がいを理由として厚生年金などの公的年金を受けることができる場合などは、手当を受けることができません。

- 手当額 ▷1級該当児童1人につき月額51,500円  
▷2級該当児童1人につき月額34,300円
- 手当の支給 提出された書類を審査し、県知事が認定します。認定されると請求した月の翌月から手当が支給されます。

支払いは、4月・8月・11月の年3回、4か月分を指定した金融機関の口座に振り込みます。

※受給資格者本人およびその生計を同じくする扶養義務者等の所得が限度額を超えた場合、その年度(8月から翌年7月まで)は、手当の支給が停止されます。

- 申請先 本庁舎こども育成課または各庁舎地域振興課(認定請求書や戸籍謄本などの書類の提出が必要です)
- その他 手当を受給している方は「所得状況届(年1回)」などの届出の義務があります。

※詳しくはお問い合わせください。

☎本庁舎こども育成課 内2731

## ■子どもの生活習慣病予防

カロリーの取り過ぎや不規則な食生活、運動不足、さらには家庭や学校でのストレスなどにより子どもの肥満が増えています。子どもの肥満は、その約70%が成人肥満に移行すると言われていて、成人後の生活習慣病発症との関連も明らかになっています。生活習慣病にならないために、子どもの頃から生活習慣を見直してみましょう。

規則正しい生活リズム(生活習慣)をつくるのは、「食事」「運動」「睡眠」の三本柱です。

### ①食 事

- ▷食事は1日3回規則正しく、バランスよくとりましょう。特に朝食は体や脳に欠かせないエネルギー源となります。
- ▷幼児期の間食は「3回の食事できれなかった栄養を補うための、もう1回の食事」と考え、量や内容に気をつけましょう。
- ▷ゆっくりよくかんで食べることで、消化を助け、食べ過ぎを防ぐことができます。

### ②運 動

- ▷遊びは重要な運動の1つです。特に乳幼児期の外遊びは、運動不足を解消するだけでなく、気分転換にもなり、心の健康を保つ効果があります。楽しく遊んで、たくさん体を動かしましょう。

### ③睡 眠

- ▷人には体内時計があり、朝日を浴びると正しくセットされます。「早寝早起き」が、健康的な生活リズムをつくれます。
- ▷成長ホルモンの分泌や体の疲れをとり、脳を休ませるために十分な睡眠は不可欠です。望ましい睡眠時間の目安は、幼児期で11時間から14時間、学童期で9時間から11時間程度とされています。

## 3 月の健康相談のお知らせ

実施日	開始時間	会 場
1日(水)	13:30～	犬神集落センター
3日(金)	9:30～	高木集会所
8日(水)	9:30～	東保健センター
9日(木)	10:00～	蕪内公民館
13日(月)	9:30～	表郷保健センター
15日(水)	9:30～	上願ふれあいセンター
	9:30～	大信保健センター
23日(木)	13:15～	アナビススポーツプラザ

## 3 月休日救急医療当番医

歯 科	医 療 機 関 名	住 所	電話番号
5日(日)	須藤歯科医院	本 町	226460
12日(日)	秋山歯科医院	東深仁井田	343741
19日(日)	ひまわり歯科医院	関 辺	235991
20日(祝)	円谷歯科医院	北中川原	271255
26日(日)	内藤歯科医院	西郷村熊倉	250331

※2月の休日救急医療当番医(小児科)に変更がありました。2月11日(祝)わたなべ子どもクリニック

内科・外科	医 療 機 関 名	住 所	電話番号	小児科	医 療 機 関 名	住 所	電話番号
5日(日)	明 湫 医 院	明 戸	273060	5日(日)	わたなべ子どもクリニック	老 久 保	21166
12日(日)	ニューロクリニック	西郷村下前田東	244111	12日(日)	ねもとキッズクリニック	立 石 山	215623
19日(日)	野村貫成堂クリニック	新 白 河	233071	19日(日)	みうら小児クリニック	白 坂	211001
20日(祝)	さかの整形外科クリニック	旭 町	245111	20日(祝)	関 医 院	横 町	233003
26日(日)	南湖こころのクリニック	関 辺	234401	26日(日)	樋口小児クリニック	矢吹町大久保	212040