

■感染症対策について



本市では、これまで皆さん一人ひとりの感染症対策により、新型コロナウイルス感染症の急激な拡大は抑えられている状況です。

これからの季節は、似たような症状が見られるインフルエンザと同時に流行する可能性があります。

「新しい生活様式」を取り入れながら、今まで実践してきた感染症対策を引き続き実施していきましょう。特に、年末年始は移動や会食など、人の接触機会が増えることが予想されますので、政府が示す「感染リスクが高まる5つの場面」では、特に注意して行動するようお願いいたします。

一方で、これから冬に向けて、換気対策が重要になります。寒い環境でも室温が下がらない範囲で窓を開けて換気を行い、40%以上を目安に適度な湿度を保つことを心掛けてください。

また、全国的に感染した方に対する誹謗・中傷が見られます。新型コロナウイルス感染症は、本人の意思とは無関係に、誰もが感染するリスクを抱えており、感染を完全に防ぐことは困難です。「正しく恐れる」ことで冷静に対応し、感染者やその関係者、医療従事者などに対する差別や偏見は、絶対にしないようお願いします。



《感染リスクが高まる「5つの場面」》

- 場面① 飲酒を伴う懇親会など
- 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食
- 場面③ マスクなしでの会話
- 場面④ 狭い空間での共同生活
- 場面⑤ 居場所の切り替わり

2 月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
3日(水)	9:30~	大信保健センター	40歳以上
10日(水)	9:30~	東保健センター	40歳以上
17日(水)	13:30~	アナビススポーツプラザ	40~70歳
19日(金)	9:30~	表郷保健センター	40歳以上
24日(水)	13:30~	中央保健センター	71~74歳

【健康マイレージ対象】200ポイント

■へる塩健康応援店のご紹介



市では、高血圧やその他の生活習慣病の予防を目指し、“塩分3g以下の減塩メニューを提供しているお店”や“減塩食品を販売しているお店”を「へる塩健康応援店」として認定しています。店舗の出入り口や店舗内に減塩のステッカーを掲示していますのでぜひ、ご利用ください。

- 塩分3g以下の減塩メニューを提供しているお店
- ◇白河厚生総合病院内「そら」(豊地上弥次郎)
- ◇キッチン オハナ (西郷村)
- ◇あすなろ食堂 (寺小路)
- ◇そば処 大福屋 (大手町)
- ※減塩メニューを食べると健康マイレージ1回100ポイント



- 減塩食品を販売している主なお店
- ◇ヨークベニマル (白河横町店・メガステージ白河店・白河昭和町店)
- ◇ビーライフうおいち
- ◇セブン-イレブン大信増見店
- ◇TAIRAYA白河東店 など
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



《減塩食品とは…》

「減塩」、「塩分〇%カット」、「塩分〇%ひかえめ」と表示されている食品 (サプリメント、特定保健用食品は除く)

■こころの健康相談

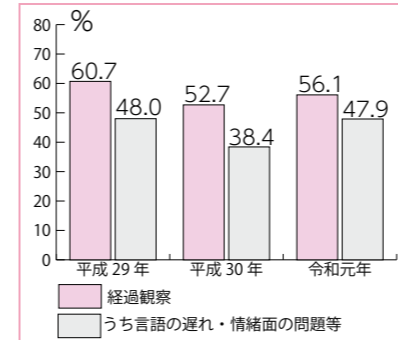
眠れない、イライラする、生きていくのがつらいなど、心の悩みをお持ちの方や、ひきこもりの本人・家族の方を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。現在、新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策の影響を受けて、ストレスや不安を感じている方も少なくありません。ストレス状態が長く続くと、気持ち・体・考え方にさまざまな変化が現れます。心の健康面で不安な方はご相談ください。また、電話による相談も随時受け付けています。

- 日にち 1月29日(金)
- 受付時間 午後0時45分~1時15分 ※要予約
- 会場 中央保健センター (北中川原)
- 申込期限 1月27日(水)
- 申込先 健康増進課 ☎2114

■「パパママ応援！子育てスキルアップ事業」~子育て力を磨きましょう~

市では、子どもの健全な成長発達のために、子育て状況の把握や指導などを行う乳幼児健診を実施しています。その中で1歳児健診では、時間的・精神的余裕がないことや子育ての知識不足などから2時間以上のメディア視聴がある子どもが、約半数見られ、1歳6か月児健診では、ことばの遅れや情緒的な問題で経過観察になる子どもが、全体の約4~5割を占めている状況です。

《1歳6か月児健診経過観察児の割合》



子どもは規則正しい生活リズムと発達段階にそった十分な運動・楽しく遊ぶ経験の中で育っていくと言われています。市では、生活リズムの重要性を認識し、親子の触れ合い遊び、語りかけなどを学ぶ「子育てスキルアップ事業」を実施しています。今回はことばの発達について紹介します。

【1】発音するための準備 よく噛んで食べる、外で元気に遊ぶ。
【2】ことばを育てるために大人の関わり ①子どもの行動をそのまま真似る。②子どもの出す声や音をそのまま真似る。③子どもの行動や気持ちを代わりに言葉に表す。④大人が自分の行動や気持ちを口に出して言う。⑤子どもの間違いをさりげなく正しく言い直して返す。

- 例 「あ、うたぎたん」 → 「ほんとだ、うさぎさんだね」
- 例 「だいいこん、だいいこん」 → 「そうだよ大根だよ、やわらかくておいしいね」
- 例 (おやつを食べ終わったら) → 「ごちそうさまでした」

子どもの成長には、日々の親の関わりが重要です。健やかな成長発達のためにできるところからトライしてみましょう。

■二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

乳幼児期の三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)予防接種で得られた免疫が低下する時期の小学6年生を対象に、免疫を高めるため「二種混合予防接種」を実施しています。

まだ接種していない方は、指定医療機関に予約のうえ接種してください。費用はかかりません。

- 対象者 小学6年生 (11歳以上13歳未満)
- ※昨年4月に予診票を配布しています。
- 実施場所 指定医療機関
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- 持参する物 母子健康手帳・予診票
- 健康増進課 (中央保健センター) ☎2112



■しらかわ病児保育室をご利用ください

お子さんが風邪や胃腸炎などで保育園などを利用できない時、仕事を休めない保護者に代わって病児保育室の看護師・保育士がお子さんの体調を見守ります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 利用時間 月~金曜日/午前8時~午後6時
- ※土・日・祝日・年末年始はお休みです。
- ※延長保育はありません。
- 対象 白河市・西郷村・泉崎村・中島村・矢吹町に住所がある1歳から12歳(小学6年生)までの児童
- 定員 1日につき6人まで
- 所在地 白河厚生総合病院の敷地内(豊地上弥次郎)
- 料金 1日あたり2,000円
- 申込先 しらかわ病児保育室 ☎5833
- ※利用を希望する方は、事前に「利用登録申込書」の提出が必要です。



成長に合わせた情報が届く！予防接種の記録ができる！etc.

子育て支援アプリ「ぽっかぽか」

▼ダウンロードはこちら

iphone



Android

