

保健 だより



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

インフルエンザの季節 早めの予防接種を！

インフルエンザにかかりにくくしたり、軽くすませることができる予防は、「予防接種」を受けることです。効果が現れるまで2週間程度かかり、約5か月持続します。通常、インフルエンザの流行は12月下旬から3月上旬までが中心となりますので、早めに接種しましょう。

- 対象者**
- ①接種時満65歳以上の方
 - ②接種時60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫障害があり、身体障害者手帳1級に相当する方

実施期間 12月27日(金)まで **自己負担金** 1,400円(生活保護世帯は無料)



国見町健康ポイント事業にご参加ください！

毎日の健康づくりの取り組みなどにポイントをつけて、一定のポイントを貯めると『ふくしま健民カード』がもらえます。そのカードを県内1,500店舗以上の協力店に提示するとさまざまな特典が受けられます。

さらにプレゼントキャンペーンに応募すると、抽選で「福島県産牛肉」や「温泉宿泊施設ペア宿泊券」など豪華賞品が当たります。

「国見町健康ポイント事業記入台紙」は保健福祉課保健係の窓口で配布しています。

詳しい事業の問い合わせは保健福祉課保健係またはホームページ (<http://kenkou-fukushima.jp>) をご覧ください。



健康コラム ～野菜から食べやさい！～

野菜から食べると、血糖値の急激な上昇が抑えられ、生活習慣病の予防・改善が期待できます

「ベジ・ファースト」とは、食事のときに野菜から食べ始めることをいいます。手軽に実践でき、メタボリックシンドロームを始めとする生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

ベジ・ファーストの実践により、野菜を食べる習慣を身につけ、主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事の実践につなげましょう。

※腎機能が低下しカリウム制限が必要な方、糖尿病の治療中の方は、主治医の指示を仰いでください。

※ご高齢の方で、食欲のない方や低栄養の心配がある方は、ベジ・ファーストが適さない場合があります。



*** 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	1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います。
《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)に電話で申込みください。

*** 乳児健診 ***

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児(令和元年9月生まれ) ・9か月児(平成31年3月生まれ)	1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！

食育シリーズ



町では、食生活改善推進員のみなさんと栄養士が、くにみ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。10月は次の内容で開催しました。

3色の食べ物の働きは？

年中組
テーマ
「赤・黄・緑の働きについて」

お箸は正しく持ちましょう！

年長組
テーマ
「正しい箸の持ち方について」

毎年11月は「児童虐待防止推進月間」です

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

児童虐待かもと思ったらすぐにお電話をください。

いち はや く
189

お住まいの地域の児童相談所につながります。
※一部のIP電話からはつながりません。※通話料がかかります。



連絡は匿名で行うことも可能です。
連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

