

特定健診・がん検診等の集団検診の予約受付中!!

… 1年に一度、自分の健康をチェックしませんか? 皆様のご予約をお待ちしています! …

検診日	特定健診	が ん					肝 炎	前立腺	胃がんリスク	予 約 締切日
		胃	肺	大腸	乳	子宮頸				
9/28 (土)	○	○	○	○	-	-	○	○	○	8/22 (木)
10/9 (水)	締切	締切	○	○	-	-	○	○	○	9/2 (月)
10/19 (土)	-	○	-	○	○	○	-	-	-	9/13 (金)
10/20 (日)	○	○	○	○	-	-	○	○	○	9/13 (金)
10/26 (土)*	○	○	○	○	-	-	○	○	○	9/19 (木)
11/10 (日)	締切	締切	○	●	△	●	○	-	○	10/3 (木)
11/13 (水)	○	○	○	○	-	-	○	○	○	10/8 (火)
11/26 (火)	○	○	○	○	-	-	○	○	○	10/21 (月)
12/10 (火)	○	○	○	○	-	-	○	○	○	11/5 (火)
1/25 (土)	○	○	○	●	●	●	○	○	○	12/9 (月)

(注)○(午前のみ)や△(午後のみ)、●(午前・午後)がついているところは予約受付中です。11月10日(日)は、女性限定です。

場 所：町保健センター（※10月26日(土)は国府小学校）

受付時間：午前実施は8時30分～11時、午後実施は13時～14時（状況により多少前後することがあります。）

そ の 他：予約締切日前でも、定員になり次第受付を終了します。

検診当日の詳細は、受診日の約1週間前に問診票と合わせてお送りします。

集団検診の他に、医療機関等での施設検診もあります。詳細は「おおいそ健康カレンダー」（広報6月号と同時配布）、もしくは町ホームページをご覧ください。

申・**問**特定健康診査は、町民課 ☎内線268
がん検診は、スポーツ健康課 ☎内線308

今と昔の子育てから
・衣類は大人より1枚少なく、室内では、基本的に靴下は不要です。手足は通常は、少し冷たく感じるくらいです。
・赤ちゃんと接するときは時計やアクセサリーを外します。
・離乳食は、5、6か月を目安

赤ちゃんの泣き声は日増しに大きくなりますが、あわてて泣き止ませようと、身体を前後に激しく揺さぶることは、脳に傷が残る恐れもあり大変危険です。柔らかい布などで包み、抱っこして話かけてみましょう。抱きぐせを心配せず、大人の手があるときは抱っこしましょう。

知っておきたいこと

産後はホルモンの急激な変化により、軽いうつ状態になることがあります。ママ自身は気が付かないこともあり、周囲の見守りが大切です。
娘さんやお嫁さんの産前産後に、家事や育児を手伝ったり、上のお子さんのお相手などで支援してくださる祖父母の話はよく聞かれます。
おじいちゃん・おばあちゃんは子育ての先輩であり、身近な支援者として、心強い存在です。

初めてお孫さんを迎える皆さんへ



こんにちは

保健師です

に、果汁や白湯でなく10倍粥から始めます。
・スプーン等の共有は避けます。
・予防接種の種類は増えています。生後2、3か月からお誕生日までの間に10回以上あります。

『いそざぼルーム』

月1回、保健センターで産後1年までのママと赤ちゃん・妊婦さんを対象に、相談と交流を目的として開催しています。
「スタッフや他のママと話すことで気分転換ができる」、「ゆっくりと話しながらランチが食べられる」と好評です。

おじいちゃん・おばあちゃんには、子育て奮闘中のママ・パパの頑張りを認めてあげましょう。「なにか手伝うことある?」「町に相談できるところがあるようだよ」等、お話しただけると助かります。併せてご自身の健康管理に留意して、子育ての支援も無理しないことが大切です。

妊婦さんと一緒に夫・祖父などのご家族も、マタニティ教室にご参加いただけます。また、ご家族からのご相談もいつでも受け付けています。

問 スポーツ健康課 吉田
☎内線345