

# 保健師だより

あなたの健康支えます!!

## ◆◆◆ 健診や予防接種は予定どおり受けていますか? ◆◆◆

新型コロナウイルスの感染が拡大し不安な日々が続いています。健康が気になる今だからこそ、感染症の予防のために定期予防接種を受けたり、生活習慣病等の早期発見・早期治療のためにも健診は予定どおり受けましょう。

### ★乳幼児健診

乳幼児健診では、お子さんの健康状態を定期的に確認し、育児で分からないことや悩んでいることは遠慮せず何でも聞きましょう。

### ★定期予防接種

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。乳幼児期の予防接種は生後2か月から受けることができます。赤ちゃんはお母さんからもらった免疫が減っていき、感染症にかかりやすくなります。感染症から赤ちゃんを守るために、予防接種はとても大切です。

### ★特定健康診査やがん検診の受診

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ、生活習慣病の予防には定期的な健診で健康状態をしっかりチェックし、自分の体を知ることが健康維持の第一歩です。早期がんでは無症状であることがほとんどなので、症状がなくても定期的ながん検診を受けることが早期発見・早期治療につながります。

◎医療機関や健診会場では、感染症防止対策をしています。

受診の前には、体温測定等、体調に問題がないことをご確認ください。

帰宅後は、手洗いなどの基本的な感染対策をしっかりしましょう。

## ◆◆◆ 親子のマッサージ教室開催のお知らせ ◆◆◆

町では、生後6か月以上の親子を対象に、エアロビクス講師を招いてマッサージ教室を開催します。親子で体を動かして健康に過ごしましょう!

- 日時 6月23日(木) 10時～11時30分 ※申込期限:6月22日
- 対象者 生後6か月以上の親子10組(先着順) ※おじいちゃん、おばあちゃんとの参加も大歓迎です。
- 場所 鏡石町児童館
- 持ち物 飲み物、タオル
- 備考 新型コロナウイルス感染対策として、定期的な換気をしながら開催いたします。入室時は、手指消毒や体温確認にご協力をお願いいたします。お車でお越しの際は、児童館前駐車場または鏡石駅前駐車場をご利用ください。
- 問合せ・申込先 健康環境課 ☎62-2115  
※母子手帳アプリ「すくすくアプリかがみいし」の地域イベントからWeb予約も可能です。

## ◎自家消費野菜等食品放射能測定結果について

4月に実施された町内産の自家消費食品放射能検査の結果は、右表のとおりです。国の暫定基準値100ベクレル/kgを超える数値が検出された食品は、0件でした。また、井戸水の検査実施はありませんでした。

なお、検査に出される際には、正確な判定を行うため、食材500グラム以上が必要となります。付いた土(泥)などを洗い流し、食べられない部分はできるだけ取り除いた水分などを含んでいない調理前の材料をご持参ください。

※材料の量や状態などで正確な判定ができない場合や町外産の食材を持参された場合は、参考測定扱いとしての結果報告となりますのでご承知願います。

食品名	件数	検出件数	食品名	件数	検出件数
ハウスきゅうり	1	0	葉玉ねぎ	1	0
			合計	2	0

- 問い合わせ先 簡易放射能測定センター(勤労青少年ホーム内) ☎62-2444

## 介護予防教室 「けんこうイージー教室」スタート

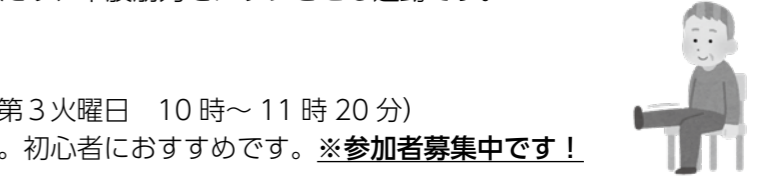
5月から介護予防事業における運動教室「けんこうイージー教室」と「けんこうイージー教室“ステップ”」がスタートしました。

この教室は、元気で自分らしい生活を送るために、定期的な運動を継続することで介護予防のためのからだづくりを行う運動教室です。

月に2回、老人福祉センターで理学療法士と一緒に自宅などで一人でもできる運動を中心に取り組んでいます。内容は体の柔軟性を高めたり、下肢筋力をアップさせる運動です。

- 対象者 65歳以上の方
- 内容 ①けんこうイージー教室(第1・第3火曜日 10時～11時20分)  
⇒椅子に座って行う運動が中心。初心者におすすめです。※参加者募集中です!  
②けんこうイージー教室“ステップ”(第2・第4火曜日 10時～11時20分)  
⇒立って行う運動が中心。※定員に達したため、現在申し込みは受け付けておりません。  
★各教室とも運動だけでなく、レクレーションも行っており、毎回楽しく実施しています!

- 講師 理学療法士
- 場所 老人福祉センター
- 利用料 月500円、その他スポーツ安全保険料として年間1200円
- 問い合わせ先  
・福祉こども課 ☎62-2210  
・地域包括支援センターあんしんかん ☎92-3212



理学療法士の指導のもと、楽しく体を動かしています!

## 認知症に関する相談窓口を設置しています

鏡石町認知症初期集中支援チームでは、毎月第3木曜日に認知症に関する相談窓口を開設しています。認知症は早期の気づきと治療が大切です。不安や悩みについてお気軽にご相談ください。

なお、事前申し込みが必要ですので、ご希望の方は開催前週の金曜日までにお申し込みください。

- 開催日 6月23日(木) 13時30分～(予約制)  
※7月以降は原則毎月第3木曜日に開催(10月のみ第4木曜日開催)
- 場所 勤労青少年ホーム 相談室
- 対象 40歳以上で在宅生活をしており、認知症について不安や悩みをお持ちの方、家族に認知症の疑いがあり、相談したい方
- 申込先 鏡石町認知症初期集中支援チーム(福祉こども課内) ☎62-2210

**告 白**

在宅療養支援診療所 **よしだ総合診療・在宅ケアクリニック**  
鏡石町不時沼217-1 (JA あいりすホール向かい)  
院長 **吉田 孝司** (43歳・成田出身) ☎0248-62-2508

夜10時まで診療☆年中無休☆日・祝日も診療!!  
24時間365日対応、往診・訪問診療もできます!  
内科/心療内科/外科/小児科/皮膚科

	診療時間	月～金	土日	祝日
午前	9:00～12:00	○	○	○
午後	14:00～18:00	○	○	○
夜間	19:00～22:00	○	○	○

◎完全予約制です。気軽にお電話ください。  
◎当院はジェネリック医薬品を推奨しております。

**告 白**

令和3年7月オープン!利用者&訪問看護師、募集中!  
うつくしま訪問看護ステーションかがみいし  
鏡石町本町193  
クインズコート102  
(いちい鏡石店となり)

「訪問看護ステーションほのぼの」  
管理者 **久保木 亜梨沙** ☎080-5845-3844

◎医療保険または介護保険を利用して、看護師による様々な在宅ケアが受けられます。(健康観察・リハビリ・点滴・口腔ケア・ネイルケアなど)  
◎ご用命の方は、主治医またはケアマネジャー、鏡石町地域包括支援センター「あんしんかん」にご相談ください!  
【経営母体】鏡石町不時沼217-1  
一般社団法人健康情報総合評価機構 理事長 吉田孝司