

ンター通信

町民専用の電話健康相談です。ご利用ください。 長万部健康ダイヤル24

24時間 年中無休 通話料・相談料無料

☎0120-558-048

ここは おしゃまんべ

医師・看護師・栄養士・ヘルパーなど専門職がお答えします。

小学校で育児体験を 実施しました!

長万部小学校4年生の授業で、2組の赤ちゃんとお母さんの協力を得て育児体験を実施しました。

授業では妊婦体験、赤ちゃんとの触れ合い、お母さんへのインタビューを行い、児童たちは関心をもって参加していました。

妊婦体験では、「妊婦シミュレーター」を装着して立ち上がったたり靴紐を結んだりして、妊婦生活の大変さを実感していました。

赤ちゃんとの触れ合いでは、赤ちゃんの表情や小さな手足を見て「かわいい」と児童たちは声をそろえて言っていました。

インタビューでは、お母さんから赤ちゃんの成長に日々喜びを感じながらも子どもを育てていく大変さについて語られていました。

授業の終わりには、「赤ちゃんが思ったより大きくてびっくりした」「お母さんが大変な思いをして、自分を産んでくれたんだと思った」と児童から感想が聞かれました。

今回の授業で育児の喜びや大変さを学んだり、自分や周りの命の大切さを再認識する機会になったかと思います。



11月の検診

1歳6か月児・3歳児・5歳児健診対象のお子さん

●健診日時：11月19日(火) 午後1時～1時30分

●対象者：1歳6か月児健康診査

平成30年3月18日～平成30年5月19日生まれ

3歳児健康診査

平成28年9月1日～平成28年10月31日生まれ

5歳児健康診査

平成26年10月1日～平成26年11月19日生まれ

※対象者には個別通知をします。
通知がない場合はご連絡をお願いします。(詳細は保健師へ)



高齢者インフルエンザ 予防接種事業のお知らせ

町では、高齢者インフルエンザ予防接種事業を実施しています。

●対象者 ①接種日に満65歳以上の方
②60歳から64歳で心臓・腎臓・呼吸器に重い病気のある方

●接種日時 12月5日(木)までの月曜日と木曜日
午後1時30分～1時50分受付(接種開始:午後2時)
・接種日毎に定員になり次第締め切ります。
・接種日の10日前までにお申し込み下さい。

●申込み先 長万部町立病院(電話2-5611)

●接種場所 長万部町立病院

●接種料金 2,500円
(3,500円のうち町で1,000円を助成します)

【長期入院・施設入所されている方】

インフルエンザ予防接種の期間に、施設入所されている方や長期入院中の方など

町立病院で接種を受けられない方は、必ず接種前に保健福祉課窓口にお問い合わせください。

こころの相談あります

・・・一人で悩まないで・・・

●日時

12月12日(木) 13:30～15:30

●場所

八雲保健所

◇予約が必要です。

1週間前までに八雲保健所へ予約をしてください。

(☎0137-63-2168)



乳がん検診・子宮がん検診実施中

3カ所の医療機関で通年で検診を実施しています。ご都合に合わせて受ける事ができますので、定期的な健康管理に役立てましょう！

★対象者 乳がん検診：40歳以上の町民で女性の方
 子宮がん検診：20歳以上の町民で女性の方
 ※2年に1回の検診となりますので、昨年受けていない方が対象です。

★検診料金

乳がん検診 40歳代	1,800円
乳がん検診 50歳以上	1,500円
子宮がん検診（頸部）	1,600円
子宮がん検診（体部）	700円
骨粗しょう症検診	200円

- ★検診の申込み**
- ①保健福祉課 健康推進係に受診券（対象の方はクーポン券）を申請する。
 - ②病院に、検診日時の予約をする。
 - ③予約日に、受診券かクーポン券を持って受診する。
 - ④検診後病院の会計にて検診料金を支払う。

◆長万部町立病院◆

乳がん検診 骨粗しょう症検診	火・金曜日 午前10時30分～
	受たい検診日の7日前までに保健福祉課健康推進係に予約してください。病院への予約は必要ありません。

◆八雲総合病院◆ 予約電話番号：0137-63-2185（代表）

乳がん検診	①月～金曜日→10:00～
子宮がん検診	①月・火・木・金曜日→8:45～11:30 ※予約は必要ありません、検診実施日に直接受診可能です

◆伊達赤十字病院◆ 予約電話番号：0142-23-2211（内線221）

乳がん検診	①月～金曜日→8:30/9:30
	②水・木曜日→13:30
子宮がん検診	①月 曜日→13:30
	②火～金曜日→8:30/9:30

★今年度無料クーポン券の対象の方へ

乳がん・子宮頸がん検診クーポン券は、上記に記載されている検診で利用可能です。令和2年3月末まで利用可能です。利用期限が迫っています！忘れずにご利用下さい！

**いづみ保育園、さかえ保育所、マリア幼稚園で
 歯みがき教室を実施しました！**

9月26日いづみ保育園、10月7日さかえ保育所、10月8日マリア幼稚園で、4～5歳児を対象に歯みがき教室を実施しました。

5歳になると、約3割のお子さんがむし歯になっています。

教室ではむし歯おばけムッシバンの物語と、上手な歯みがきのポイントについてお話ししました。

綺麗に歯を磨くポイントは3つあり、

- ①歯を全部磨くこと
- ②むし歯になりやすいところを覚えること
- ③仕上げ磨きをすること です。

磨き残ししやすいところや歯ブラシの当て方も説明し、みんなで全部の歯を順番に10回ずつ磨きました。

ブラッシング終了後に自分の舌で歯を触り、多くの園児が「ツルツルになった！」と言って綺麗に歯を磨けたことを確認していました。（中には「ザラザラ」と答えた子も…）

子どもだけでは完璧に歯を磨くことは難しいので、保護者の仕上げ磨きも忘れずに行いましょう！

いつまでも健康な歯でいられるように、幼少期から歯みがきをしましょう！



保健師の話聞いて、いざ実践！



きれいになったかな？



上手な歯みがきの仕方を教わっています