

あくあく教室・のびのび広場 にてヨガを実施しました！

10月16日(水)、函館市で活動しているインストラクターの蛸沢先生を講師に迎えふれあい健康センターで運動教室を行いました。

お母さんには、ストレッチ・ヨガ・体力測定などを実施しました。

毎日の育児で知らないうちに体に疲れがたまっているお母さんも、運動後は体も心も少し軽くなったようです！



次回すくすく教室・のびのび広場

次回のテーマ

「感染症に負けないために！」です

☆日時 12月18日(水) 午前10時～11時30分

☆会場 子育て支援センター(さかえ保育所)

☆対象 生後3ヶ月以降の子と親、妊婦さんも歓迎！

子育ての楽しさや心配ごとなどをお母さん同士で情報交換しませんか？

妊婦さんも先輩お母さんの話を聞いたり、赤ちゃんとおふれあう機会としてぜひ遊びにいらしてくださいね。

申し込みの必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。

高校で育児体験を 実施しました！

赤ちゃんとおふれあい、お母さんから妊娠中や子育ての話聞くことで、命の大切さについて考えたり、自分自身の成長を振り返る機会にもなりました。

参加した生徒からは赤ちゃんの表情や様子を見て「かわいい」「大切な存在」、またお母さんの話を聞き「子育ては楽しいこともあるけど、大変な時もあることがわかった」「両親が大変な思いをして育ててくれたことがわかった。」「命が誕生するのは奇跡的なことだから、命を大切にしたいと思った。」等の感想が聞かれ、赤ちゃんや育児のイメージが身近になり、親の責任や命の大切さについても考える機会になったようです。

協力して頂いたお母さんからは「これからも赤ちゃんやこどもに触れ合う機会を大切にしたいです」等の感想があり、生徒さんを優しく見守る気持ちが伝わってきました。

今回の授業で体験した気持ちを今後も繋いでいって欲しいですね(^o^)





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～ 受けたい検診日の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

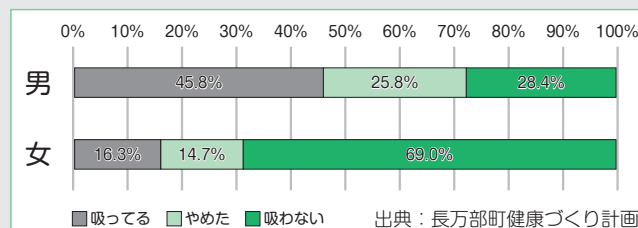
★今年度無料クーポン券の対象の方へ

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！

禁煙してみませんか？

たばこは、がんや循環器疾患など血管に作用し、全
 身に悪い影響を与えることがわかっています。

下の表は長万部町の喫煙率を表しています。



北海道の喫煙率は全国の中でも、高い喫煙率になっ
 ていますが、長万部町の喫煙率はそれよりもさらに高
 くなっており、男性45.8%、女性16.3%となってい
 ます。

長万部町健康づくり計画の際に実施したアンケート
 の喫煙者のうち禁煙したいと思う人の割合は、男性
 70.1%、女性73.3%で、男女ともに7割の人が禁煙し
 たいと考えていることがわかりました。

そこで、今回は禁煙のコツについて紹介したいと思
 います。

禁煙を開始すると、離脱症状（禁断症状）が現れま
 す。

離脱症状は、たばこを吸いたい。という欲求やイラ
 イラしたり、落ち着かなくなるなどの症状でそれらが
 1日に数回出現します。

禁煙開始後、2～3日をピークに離脱症状（禁断症
 状）が現れ、症状は緩やかに10日～14日ごろまで
 続きます。

離脱症状が出たとき、どんな対処をしたらたばこを
 吸わないでいられるかを事前に考えていくことで、吸
 いたい気持ちのコントロールをすることが可能になり
 ます。

例えば、朝起きて吸いたくなる場合、顔を洗ったり、
 歯みがきをしたり、仕事の休憩時間に吸いたくなっ
 たら、深呼吸をしたり、周りの人に禁煙宣言する。と
 いった代替りの行動を考えてみましょう。

たばこを吸いたくなる場面を書きだし、たばこの代
 わりになる行動を事前に考えておくことで、喫煙欲求
 にも対処が可能になります。

禁煙の方法はいろいろあるので、自分にあった方法
 で取り組みましょう！

禁煙外来を利用するのも方法の1
 つです。

あなたと家族・周りの人のため、
 禁煙にチャレンジしてみましょう！

