

10月の健康カレンダー



●乳幼児健診

▶問診票・母子健康手帳を持参してください。

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆4カ月児健診 健診日までに満4カ月に達する乳児	9日(火) 12:15~12:45 ※バスタオル持参	保健センター 健康推進課 ☎56792
◆1歳6カ月児健診 平成23年4月生まれの幼児	10日(水) 12:15~12:45 ※歯ブラシ持参	
◆3歳6カ月児健診 平成21年4月生まれの幼児	30日(火) 12:15~12:45	

●母親教室

対象	持ち物	受付時間	ところ・問い合わせ
妊婦のかた	▶母子健康手帳 ▶テキスト(2回目以降のかた)	31日(水) 12:30~13:00 ※保育が必要なかたは1週間前までに申し込み	保健センター 健康推進課 ☎56792

●各種相談

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
◆幼児相談 言葉など子どもの発達の心配や子どもへの接し方がわからないなど悩みがある親子	11日(木)9:30~ ※要予約	保健センター 健康推進課 ☎56792
◆思春期保健相談 思春期の悩みや問題を抱える親子	18日(水)14:00~ ※要予約	
◆こころの相談 心の悩み、不眠、飲酒など気がかりのある市民、家族	11月7日(水) 14:00~15:40 ※11月5日(月)まで要予約	保健センター 健康推進課 ☎56791
◆栄養相談 市内在住のかた	19日(金) 9:30~13:15~ ※17日(水)まで要予約	
◆もの忘れ相談 もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の市民、家族	24日(水) 14:00~16:00 ※19日(金)まで要予約	中央公民館 高齢介護課 ☎56720
◆療育相談 首すわり・おすわり、歩き始めが遅い気がするなど発育や発達について心配のあるお子さん	24日(水)※要予約 継続のかた ▶9:30~10:30 新規のかた ▶10:30~11:00	上十三保健所 ☎24261
◆B型・C型肝炎検査 一般のかた	16日(火)※要予約 11:00~11:30	
◆精神保健福祉相談 心の悩みや病気に関する相談を希望するかた	17日(水)※要予約 13:00~14:00	
◆女性健康相談 思春期や不妊、更年期障害などにお悩みのかた	16日(火) 10:00~10:30	上十三保健所 ☎28450
◆エイズに関する相談 一般のかた	2日(火)・16日(火) 13:00~14:00 ※要予約	

●献血のお知らせ 健康推進課 ☎21181

実施予定日	時間	場所	実施予定日	時間	場所
10日(水)	10:00~11:15	㈱大泉製作所十和田工場	21日(日)	10:00~12:00	県立十和田工業高校十和工祭会場
	11:45~12:45	㈱ササキコーポレーション		13:00~15:00	
	14:00~16:00	南部地域農業共済組合	28日(日)	9:30~12:00	南公民館まつり会場
13日(土)	9:45~12:00	駒フェスタ会場(中央駐車場)	13:00~15:00		
	13:00~15:15		29日(月)	9:30~11:00	北里大学学生ホール前
19日(金)	9:30~11:00	太子食品工業㈱十和田工場	12:15~16:00		
	12:30~13:30	平野商事㈱	9:30~12:00	県立三本木農業高校三農祭会場	
	14:30~16:00	十和田東病院正面入口	13:00~15:00		

さわやか健康講座
おなかぽっこり!解消運動
~骨盤まわりを動かそう~

骨盤まわりを鍛えることで、動かしやすい体、脂肪燃焼しやすい体になります。室内でできる運動なので、冬にも自宅で続けられます。

とき 10月14日(日)午後1時30分~3時
※受け付けは午後1時からです。

ところ 市総合体育センター
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル
室内用シューズ、飲み物

講師 健康運動指導士 加藤智子さん
申し込み期限 10月9日(火)

健康推進課保健相談 ☎56791



官庁街通りウォーキング参加者募集

健康づくりのきっかけにウォーキングを取り入れてみませんか。

とき 10月16日(火)午前10時~11時

集合場所 保健センター
内容 官庁街通りでのウォーキング
※雨天時は保健センターで開催

申し込み期限 10月15日(月)

健康推進課 ☎21181



Health Message かかりつけ医を持ちましょう

自分や家族が安心して健康な生活を送るためには、信頼できる医者とのかかわりをつくっていくことが必要です。そのために、かかりつけ医を持ちましょう。風邪や急な病気、健康や治療のことなど、気軽に相談できます。かかりつけ医を持たずに、病気やケガの症状の軽いかたが大きな病院を直接受診することによって、高度医療・救急医療の機能に支障をきたす事態が増えています。

一人ひとりが信頼できるかかりつけ医を持ち、限りある医療資源(医師や医療設備など)を上手に活用し、地域の医療力を高めましょう。

健康推進課 ☎21181

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ 健康推進課健康管理係 ☎56790

高齢者のかたを対象にインフルエンザ予防接種を実施します。この予防接種は、ご希望のかたが接種できるものです。

対象 本市に住民登録をしている次のかた

- ①接種日において満65歳以上のかた
 - ②接種日において満60歳以上65歳未満のかた
- ▶心臓、腎臓または呼吸器の機能に一定の障害を有するかた▶ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に一定の障害を有するかた
- ※①②以外のかたは、市で実施する予防接種の対象となりませんので、直接医療機関にお問い合わせください。

持ち物 予診票、健康保険証

※10月1日時点で満65歳のかたと過去3年間に接種したかたには予診票を9月下旬に郵送しています。そのほかのかたは、期間内にお問い合わせください。

また、後期高齢者医療制度被保険者のかたを対象に、高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の一部助成を行っています。予診票などは保健センターで発行していますので、詳細はお問い合わせください。

予防接種の期間

10月1日(月)から12月22日(土)まで

実施場所 市内指定医療機関

費用 1,300円

※次のかたは無料です。

▶生活保護世帯のかた

受給者証など確認できる書類を提示してください。

▶平成24年度市民税非課税世帯のかた

事前に税務課(市役所本館1階)または十和田湖支所で「市民税非課税世帯証明書」を取得し(無料)、接種するときに指定医療機関へ提出してください。



嚥下リハビリの必要性

生きていく上で食べるということはとても重要なことです。そして、「口から食べる」ことは味や食感などから食べることに楽しさを私たちに与えてくれます。その「口から食べる」ということが何らかの原因で正常に機能しない場合があります。

嚥下とは、口の中に取り込んだ飲食物をかみ砕き、のどを経て胃に送られる一連の動作のことです。普通の状態で難なくこなすことができる動作ですが、病後や加齢によって鈍くなり、間違えて気管に入り、誤嚥性肺炎などを引き起こすことも少なくありません。

チームの構成・活動内容

中央病院では、昨年8月にチームを発足し、摂食・嚥下障害の早期リハビリを目的にNSTチーム・口腔ケアチームと連携して活動しています。メンバーは、医師・看護師・言語聴覚士・作業療法士・理学療法士・薬剤師・栄養士・臨床検査技師・放射線技師・歯科衛生士の26人で構成されています。



中央病院のチーム医療!

第5回

えんげ ~嚥下リハビリチーム~

中央処置室・担当 ☎25121

飲み込む筋力を見る。ぐっつくんチェック。まず口の中を少し湿らせてください。それから何かを飲み込むイメージで、ぐっつくんとしてみてください。30秒間で何回できたかチェックしてください。2回以下のかたは嚥下機能が衰えているかもしれません。毎日1回のチェックで嚥下機能がアップします。ぜひ続けてください。



▲リハビリを行うチームの皆さん

成されています。チームでは、毎月1回カンファレンスを開催し、嚥下機能に関する知識を深めています。また、摂食機能療法が重要な患者さんに対しては、医師の指導のもと、言語聴覚士・歯科衛生士・看護師が協力し、嚥下リハビリを通じて患者さんの栄養状態の改善、老化防止、全身的な健康維持の向上に努めています。