

こんにちな 母子

1月の健康カレンダー

実施場所 市保健センター(☎251181)

内 容	対 象	とき・受付時間	備 考
4カ月児健診	健診日までに満4カ月になる乳児	20日(火) 12:15~12:45	▷母子健康手帳を持参してください。 ▷4カ月児健診では、バスタオルを持参してください。また、ブックスタート(絵本の手渡しと読み聞かせ)を行っています。 ▷1歳6カ月児健診、2歳6カ月児健診、3歳6カ月児健診時には、歯ブラシを持参してください。 ▷乳幼児健診では事前に番号札を出していません。お子さんと一緒に受け付けになりますのでご注意ください。 ▷乳幼児健診・予防接種の問診票(問診票は出生届を提出したときに配布している「こどもすこやか手帳」に入っています。)を記入し、母子健康手帳と一緒に必ず持参してください。なお、1歳6カ月児健診、2歳6カ月児健診の問診票を事前に必要かたは、市保健センターにお問い合わせください。 ▷ポリオ予防接種では、午前11時30分から番号札を出しています。 ※平成20年4月から、4カ月児・1歳6カ月児健診は月1回になっていますので日程を確認の上、受診してください。 ※母子健康手帳の交付は、市保健センターで行っています。
1歳6カ月児健診	平成19年7月生まれの幼児	14日(水) 12:15~12:45	
2歳6カ月児健診	平成18年7月生まれの幼児	22日(木) 12:15~12:45	
3歳6カ月児健診	平成17年7月生まれの幼児	13日(火) 12:15~12:45	
ポリオ予防接種	生後3カ月~7歳6カ月未満の乳幼児	28日(水) 13:30~14:30	
母親教室	妊婦	15日(木) 12:50~13:20	

成人・高齢者

実施場所 上十三保健所(☎234261)

女性

実施場所 上十三保健所(☎234261)

内 容	対 象	とき・受付時間
エイズに関する相談	一般のかた	7日(水)・21日(水) 13:00~14:00
C型肝炎検査		21日(水) 10:30~11:30
心の保健相談	心の悩みや病気に関する相談を希望するかた	28日(水) 13:00~14:00

内 容	対 象	とき・受付時間
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	20日(火) 10:00~10:30

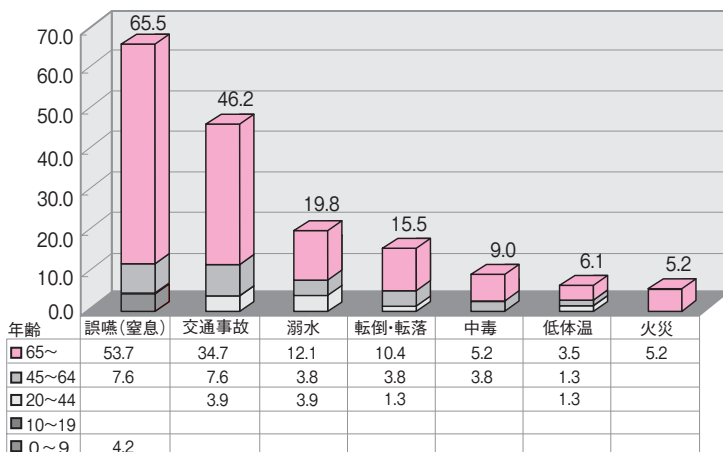
安全・安心なまちセーフコミュニティを目指して⑭

正月によく食べる餅の誤嚥による窒息で、死亡する人が多いことをご存じですか?セーフコミュニティの活動ではこのような事故を予防していくことを目的としています。(誤嚥とは誤って食べ物のがどや気管に入り込むことをいいます)

■十和田市で多い高齢者の誤嚥による事故

平成16年から19年までの事故死のうち、誤嚥によって亡くなったかたは38人います。人口10万対事故死亡率のグラフで見ると、誤嚥(窒息)死亡率は65.5で、交通事故よりも多いことがわかります。原因となった食品は、餅が最も多く、特に65歳以上の高齢者に多く発生しています。

平成16年から19年までの人口10万対事故死亡率 (上十三保健所 人口動態統計より)



■誤嚥による事故予防対策

- ①餅や肉などは少しずつ口に入れ、よくかんで飲み込みましょう。
 - ②普段から、ほお、歯、あごなどを十分に働かせ、飲み込む力を付けましょう。
※市では、「湯っこで生き生き交流事業」や「介護予防いきいき教室」で口腔機能を向上する体操などを実施しています。
 - ③生活習慣病などで薬を服用しているかたは、唾液が不足しやすいため、よくかむようにしましょう。
 - ④もしものときに備え、救急車の利用法や応急処置法などを身に付けましょう。
- 以上のことに気を付けて、楽しいお正月をお過ごしください。

1月23日(金)に外傷世帯調査報告会を市保健センターで予定しています。

問い合わせ先

市保健センター(☎251181)