

健康

▶問合せ先
健康福祉課健康づくり室
(保健センター内)
☎54-7744(直通)

連載第5回 よしか健康No.1プロジェクト

全町民の健康笑顔

寄稿 群大クラブ その4
柳川 益美 先生

『老就労欲のすすめ』

前回は「ちょっととした色気心」が、エネルギーシユに心が動き、若さを保つことの秘策かもしれないと書いた。「ちょっととした色気心」の具体的なことの1つに「就労欲」を上げた。

東京大学高齢社会総合研究機構特任教授秋山弘子さんは、高齢者の就労について「生きがい、就労は、生活全般に対してよい影響を与えている可能性が示唆された。運動能力や精神的健康度についても、改善傾向が見られる」と述べている。さらに「就労欲」は、共同体意識も有意に上昇することも確認され、健康NO.1プロジェクトが目指す「元気+自治会の活性化・コミュニティの形成促進」効果が期待できる。

「元気いっぱい・仕事ばりばり！」これまでの経験を世の中のために活用しようではありませんか。

陣場自治会の取り組み紹介
健康づくり推進員 馬場 和好

陣場自治会では、地域の皆さんとの『絆』を深めながら楽しく健康づくりをしていきたいと思っています。

昨年度は5月に「歩け歩け大会」、11月に「グラウンドゴルフ、輪投げ大会」などを行いました。

ポイントは世代間交流



輪投げ大会の様子

高齢者が大きな力となつていきます。

老人クラブが主体となつて次の活動を行っています。

- ・毎月第2・第4月曜日はパークゴルフ
- ・毎週水曜日午前中は輪投げとスマイルボール
- ・毎週土曜日午前中はグラウンドゴルフと筋カトレーニング

大久保寺下自治会の取り組み紹介
健康づくり推進員 田中 芳雄

寺下地区のご紹介

上毛大橋の近く、吉岡バイパスが通り、前橋市の隣接地区で大型スーパーや商店が数多くあり、週末は買物客で賑わいます。地区の最大のイベントは夏祭り。子どもたちが山車の上で太鼓をたたき、商店街を回ります。

昨年度は、月1回のウォーキングとラジオ体操を行いました。その他の活動は次の通りです。

- 6月 埼玉行田古墳へウォーキングと散策
- 7月 認知機能チェックおよび体力測定
- 8月 7月の結果報告と生活習慣病予防ポイント指導
- 12月 腹式呼吸ダイエット + 高血圧の予防の食事の料理教室
- 2月 第2回 認知機能チェックと室内ストレッチ
- 2・3月 卓球
- 3月 水戸借楽園でウォーキングと散策



4月1日から定期予防接種の

接種間隔などが一部変わりました

変更点の例

Hib(ヒブ)

初回接種は1歳になるまでに行う。

小児肺炎球菌

○生後2カ月から7カ月未満で接種開始した場合
(初回接種は計3回)

2回目接種 ← 1歳になるまでに

3回目接種 ← 2歳になるまでに

○生後7カ月から1歳未満で接種開始した場合
(初回接種は計2回)

2回目接種 ← 2歳になるまでに

この変更は、標準的な接種間隔を越えてしまった場合に該当となります。

詳しくは、かかりつけの医療機関や保健センター、または町ホームページでご確認ください。

▼問合せ先

保健センター

☎ 54・7744 (直通)



※会場は全て保健センターです。日程が変更になる場合があります。
平成26年度吉岡町けんこうガイドや町ホームページもあわせてご覧ください。
なお、5月の予定は広報4月号13ページをご覧ください。

6月の保健センター

内容	日時	対象者	摘要
わくわくあそび	3日(火) 時間 午前10:00~11:00 ♪必ず10時までに集合	1歳6カ月~未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします (申込) 不要
1歳6カ月児健診	4日(水) 受付 午後1:00~1:15	平成24年11月生まれ	(持) 母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
3~4カ月児健診	6日(金) 受付 午後1:00~1:15	平成26年1月16日~ 2月28日生まれ	(持) 母子手帳・記入済みの健診アンケート (すこやか手帳内)
土日開催	7日(土)		
健康相談 母子手帳交付	22日(日) (※遊びの利用不可) 時間 午前10:00~11:30 午後1:00~3:00	健康相談のある人 母子手帳の交付: 妊婦	健康相談内容: 子育て・健康管理・その他健康に関すること 相談員: 保健師・栄養士・看護師 母子手帳の交付: (持) 妊娠届出書
保健センター開放	午前9:00~午後5:00	保健センターで遊びたい人	
障がい福祉 なんでも相談	9日(月) 時間 午後1:00~5:00 (3時~5時は手話通訳者設置)	身体・療育・精神障害者手帳受給者とその家族	相談内容: サービスを使いたい、仕事がしたい、悩み事があるなどなんでもご相談ください ※各種手帳をお持ちください
10~11カ月児健診	10日(火) 受付 午後1:00~1:15	平成25年6月16日~ 7月31日生まれ	(持) 母子手帳・記入済みの健診アンケート (すこやか手帳内) 歯ブラシ
子育て相談会	11日(水) 午前10:00~正午 26日(木) 午後2:00~4:00	子育てに関して相談のある人	相談内容: お子さんの発達や子育てに関すること 相談員: 臨床心理士 (申込) 事前予約 保健センターまでお電話ください
3歳児健診	13日(金) 受付 午後1:00~1:15	平成23年3月生まれ	(持) 母子手帳・健康診査票・健診アンケート3枚・歯ブラシ 朝一番の尿 ※家で目と耳の検査をしてきてください
2歳児歯科健診	17日(火) 受付 午後1:00~1:15	平成24年4月16日~5月31日生まれ	(持) 母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
子育て教室	22日(日) 受付 午前10:00~10:15	平成25年10月、11月生まれ	(持) 母子手帳 (申込) 不要 親子リトミックを楽しみながらお母さんの仲間作り 栄養のお話もあります
母乳相談	26日(木) 受付 午前9:30~10:00	乳幼児と親または家族	(持) 母子手帳・タオル3枚 相談内容: 助産師による母乳に関する相談・乳房マッサージ 家族計画など 身長・体重測定もできます