

国見町子育て世代包括支援センター

ももさぼインフォメーション

ニコニコ相談会

- 実施日** 11月18日(日)
- 時間** 午前10時～午前11時
- 会場** 子育て支援センター(藤田保育所内)
- 対象者** 国見町在住の妊婦
国見町在住の乳児及び保護者
- 持ち物** 母子健康手帳、お子さんの飲み物
- 申込み** 前日までに保健福祉課保健係又は藤田保育所(☎585-2374)へ連絡

乳児健診

- 実施日** 11月26日(日)
- 受付時間** 午後1時15分～午後1時45分
- 会場** 観月台文化センター第1和室
- 対象者** 3か月児(令和2年7月生まれ)
9か月児(令和2年1月生まれ)
- 持ち物** 母子健康手帳、オムツなど
- 内容** 医師の診察、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて

3歳6か月児健診

- 実施日** 11月24日(日)
- 受付時間** 午後1時30分～午後1時45分
- 会場** 森江野町民センター
- 対象者** 平成29年2月1日～平成29年5月31日生まれ
- 持ち物** 母子健康手帳
- 内容** 医師の診察、身体測定、視力・聴力検査など

『ももさぼ』相談の一む

役場の1階にあります。妊娠生活や赤ちゃんの育児のことなど気軽にお話できるお部屋です。助産師、保健師、栄養士とお話できます。(保健福祉課保健係にお声掛けください)



子ども・妊婦インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

今年度からお子さん(中学生以下)と妊婦の方を対象に、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。

助成対象者

国見町に住所を有する、接種当日生後6か月～15歳(中学3年生相当)のお子さんと妊婦の方

接種期間

10月1日(日)～12月28日(日)まで

助成額

1人1回 1,000円

(生活保護世帯の方は全額助成)

※医療機関の接種料金から助成額を差し引いた金額を支払ってください。

接種場所

福島市・伊達市・伊達郡の実施医療機関で接種できます。必ず予約をしてください。(詳しくは町ホームページ又は後日発行のお知らせ版をご覧ください)

持参するもの

母子健康手帳、健康保険証や医療費受給者証などの住所及び年齢が確認できるもの



保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎585-2783

E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

いのちを救う 愛の献血にご協力を!

9月12日は町の献血の日です。1人でも多くの方のご協力をお願いします。今回、ご協力いただいた方には町の桃で作った入浴剤『もも湯の日』などの記念品をプレゼントします!

日程	場所	受付時間
9月12日(日)	道の駅国見あつかしの郷 (ふくしまフェスタ会場)	午前9時30分～午後4時 (午前11時30分～午後1時は休憩時間)



9月24日から30日は結核予防週間です

結核は過去の病気ではありません。福島県内では、平成30年に183名の方が新たに結核を発症しています。そのうち、約7割が65歳以上の方です。

結核は、人から人うつる感染症で、自分が結核だと気づかず周りの人にうつしてしまうことがあります。早期発見・早期治療により治すことができますので、結核に関心を持ち、正しい知識を身につけましょう。

結核の予防は?

- ☑ 長引く咳、タンが出る、長引く(体の)だるさ、長引く微熱、胸の痛み、体重減少がみられたら、すぐに病院を受診しましょう。
- ☑ 65歳以上の方は、年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。
- ☑ 生後1歳までにBCG接種を受けましょう。(BCGは、早期に結核に対する免疫をつけて、乳児の重症化を防ぐ予防接種です)

9月は食生活改善普及運動と健康増進普及月間です

町のみなさん、「食塩」摂りすぎています!

【令和2年度特定健診結果より、約9割の方が1日の食塩摂取基準量を超えていることがわかりました】

1日あたりの食塩摂取量の目安/男性 **7.5g** 女性 **6.5g**

※日本人の食事摂取基準量(2020年版)

-2

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

おいしく減塩 1日マイナス2g

厚生労働省

にぼし 昆布

だしの味を活かす

つけ醤油・かけ醤油の工夫

香辛料の風味を活かす

減塩食品の活用

減塩食品について

現在、減塩弁当やベーコン、ハム、だし、味噌などさまざまな減塩食品が販売されています。これらの活用も工夫のひとつです。