

# 六ヶ所村健康づくりカレンダー 2023

主な健康づくり事業 (問い合わせ：保健相談センター ☎72-2794)

※母子保健事業は裏表紙をごらんください。

## 各種健康診査(P1~P2)

- 個別健診  
(国民健康保険加入者及び後期高齢者医療保険加入者、生活保護受給者)
- 集団健診  
(複合健診、婦人健診、セット健診)
- 脳検診
- 歯周疾患検診
- 肝炎ウイルス検診



## 定期予防接種事業

- 季節性インフルエンザワクチン予防接種  
(65歳以上)
- 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種  
(65・70・75・80・85・90・95・100歳)
- 風しん第5期抗体検査・定期接種  
(成人男性対象)



## 任意予防接種助成事業

- 任意インフルエンザ
- 帯状疱疹 **New!**
- 修学・実習等に係る予防接種

## その他各種助成事業

- がん検診助成事業(P2)
- 禁煙外来治療費助成事業(P4)
- 新型コロナウイルス感染症検査費用助成事業



## 健康づくりポイント事業

☆楽しんで健康づくりに取り組もう☆

- ①ポイントを貯める!
- ②特典と交換 **商品券**



20ポイント達成すると、1,000円相当の商品券等と交換できます。

## さらにダブルチャンス!!

豪華賞品が当たる抽選に自動で応募。3月末に抽選!!

- A賞 (1名) ホームベーカリー
- B賞 (3名) 体重体組成計
- C賞 (5名) 特産品詰め合わせセット
- D賞 (10名) 特産品詰め合わせミニセット



## 健康フェスタ



各種事業の詳細については、広報や暮らしのガイドブック等でも確認できます。

一部事業はLINE、Instagramでもお知らせします。



村公式LINE



「六ヶ所村のいいところ」Instagram

## 各種健康教室

要申し込み

★健康づくりポイント事業対象

### 5歳若返り!!筋力UP教室(通年)

負荷をかけたストレッチ、トレーニング



### 健康ダンス教室(通年)

ダンス、体操(親子で参加可能)



### マッスルズコンディショニング教室(4月~7月)

音楽に合わせてインナーマッスルを鍛える



### 男性の運動教室(12月~令和6年3月)

筋トレ、ストレッチ、有酸素運動



### **New!**月替わり運動教室(5月~令和6年3月)

「ヨガ」「バランスボール」「ズンバ」「美姿勢」「エアロビ」等を月替わりで実施



### 栄養教室(通年)

高血圧についての健康講話、調理実習



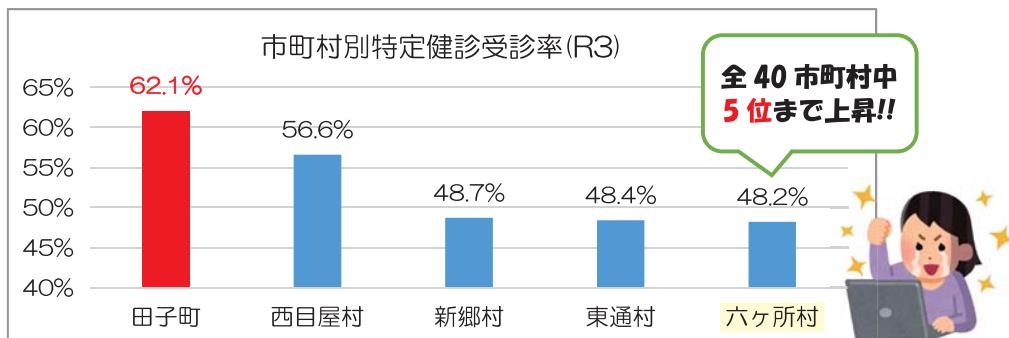
健康づくりに役立つ内容が満載です。ぜひ全ページ通してご覧ください。

# 目指そう健診受診率

～健診を受けて元気な健幸家族～

青森県  
**1位**

## 六ヶ所村の健診受診状況について



出典：特定健診、特定保健指導法定報告

令和3年度の村の健診受診率は、令和2年度の45.5%を2.7ポイント上回る48.2%でした。さらに、県内で比較すると令和2年度の7位から5位に順位を上げることができました！

令和5年度にがん検診を受診された方を対象に

## 抽選会を実施!

### ●対象のがん検診（1項目の受診でも参加可能）

胃がん、肺がん、乳がん、大腸がん、子宮がん

### ●参加方法 ①、②のいずれかの方法で参加可能

- ①村の個別健診または集団健診でがん検診を受診
- ②職場・病院等でがん検診を受診し、保健相談センターに検診結果を提出

### ●参加期間 令和5年4月1日～令和6年2月29日

### ●抽選日 令和6年3月末（予定）

～がん検診を受診して、豪華景品をゲットしましょう～



## みなし健診してみませんか？

「みなし健診」とは、医療機関に定期的に通院し、検査を受けている方が、検査結果を村に提出することで特定健診を受診したとみなす健診のことです。対象となる方には、健康課からご案内が送付されます。

### ●対象者 次の①～③に当てはまる方

- ①40～74歳の国保加入者
- ②後期高齢者医療制度加入者
- ③現在、生活習慣病の治療のため、定期的に通院している

### ●実施医療機関

- ・地域家庭医療センター
- ・千歳平診療所（40～74歳の国保加入者のみ）



## 特定健診結果提出のお願い

職場等で健康診断を受けている方（国民健康保険に加入する40～74歳）は、ぜひ健康課へ健診結果をお知らせください！結果をご提供いただくことで、村の健診受診率の向上につながります。

### ●受付期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日

## 各種健診受診者には…

★村の集団健診・個別健診等を受診した方には、奨励品を交付しております。

- ・複合健診…64歳以下（施設利用券）、65歳以上（商品券）  
健康食、健康に関するパンフレット等
- ・婦人健診…六ヶ所村ゴミ袋



年1回健診を受け、自身の健康をチェックし元気に過ごしましょう！  
目指せ!! 健診受診率青森県1位!!

# 令和5年度 各種健康診査のご案内

## ◎集団健診の種類と内容

※対象年齢は令和6年3月31日時点の満年齢が基準です。

種類	対象者	内容
複 合 健 診	特定健診 20～39歳の方 40歳以上の国保加入者 後期高齢加入者 40歳以上の生活保護世帯	身体測定、診察、血圧測定、尿検査、 血液検査(血中脂質・肝機能・血糖・貧血) 心電図検査、眼底検査
	胃がん検診	胃部エックス線検査
	大腸がん検診	40歳以上の方 免疫便潜血検査(SPIA法)
	肺がん検診	20歳以上の方 胸部エックス線検査
	前立腺がん検診	50歳以上の男性 PSA検査(採血)
	腹部超音波検査	40歳以上で偶数年生まれの方 腹部を超音波で検査
	肝炎検査	20歳以上の方(検査歴のない方) 血液検査 (B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス)
婦 人 健 診	ピロリ菌検査	20歳以上の方(検査歴のない方) 血液検査
	ペプシノゲン検査	20～39歳の方(検査歴のない方) 血液検査
	子宮がん検診 卵巣がん検診※	20歳以上の女性 視診、細胞診、内診 経膈超音波検査
	乳がん検診	40～59歳の女性 マンモグラフィ検査(2方向) 60歳以上の女性 マンモグラフィ検査(1方向)
骨密度検診	40歳以上の女性 DXA法(老人福祉センターのみ実施)	
健 診 セ ット	複合健診と婦人健診を同日に受診することができます。健診の種類や内容は上記をご確認ください。 ※希望する方は、保健相談センターまたは文化交流プラザスワニーを選択してください。	

※子宮がん検診と卵巣がん検診はセット受診となります。

## ◎集団健診の日程

	会場名	受付時間	健診日
複 合 健 診	老人福祉センター	8:00～11:00	6/23(金)、6/24(土)、6/26(月)
	泊地区ふれあいセンター		8/25(金)、8/26(土)、8/28(月)
	千歳平地区体育館		9/11(月)、9/12(火)
婦 人 健 診	老人福祉センター	11:30～13:00	5/15(月)、5/16(火)
	千歳平地区体育館		5/17(水)
	泊地区ふれあいセンター		6/13(火)、6/14(水)
	文化交流プラザ・スワニー		10/11(水)
セ ット 健 診	保健相談センター	17:00～18:00	10/25(水)
	保健相談センター		7/13(木)、7/14(金)、7/15(土)、7/20(木)、7/21(金)
	文化交流プラザ・スワニー		8:00～11:00 9/29(金)、9/30(土)、 10/2(月)、10/12(木)、10/13(金)、10/14(土)

※赤字はレディースデー(女性限定)です。緑字は未就学児の一時預かり利用可能日です。

## 年に一度、健診・検診を受けましょう!!

日々の生活習慣の影響は、40歳代になって徐々に現れはじめ、深刻な生活習慣病や病気でも自覚症状があまりないまま進行する場合があります。一度発症すると、長い闘病生活や後遺症での介護、高額な医療費がかかる等が想定されることもあるため、健康に自信がある!という方も、**年に一度は健診を受け、自身の健康状態をチェック**しましょう!

村では、20～39歳の若年層を対象にした健診も無料で実施しております。この機会にぜひ受診してみませんか?



### <注意事項>

- ・健診の受付時間は個別に設定しています。申込みされた方には、後日発送される健診案内に、時間が記載してありますのでご確認ください。また、健診日や時間を変更する場合は事前にご連絡ください。
- ・がん検診は保険の種類に関係なく無料で受診できます。
- ・妊娠している、妊娠の可能性のある方は受診できません。

## ～社会保険(被扶養者)に加入している皆様へ～

- ・対象者  
特定健診の受診を希望する、けんぽ協会、共済組合などの社会保険(被扶養者)に加入している40歳以上の方
- ・申込先  
【特定健診】  
・青森県総合健診センター(尾駈地区以外で受診希望の方) ☎017-741-2336  
・八戸西健診プラザ(尾駈地区で受診希望の方) ☎0178-21-1717  
【がん検診】  
・保健相談センター ☎0175-72-2794

※ご不明点は、保健相談センターへご連絡ください。



## ◎個別健診の種類と内容（実施期間：令和5年5月8日～令和6年2月29日）

### 国民健康保険加入者対象 個別健診

対象：昭和24年4月1日～昭和59年3月31日生まれの方

実施機関	基本検査項目	選択受診できる検査項目
地域家庭医療センター	【特定健診】 身体測定 診察	がん検診（胃・大腸・肺・前立腺） 腹部超音波検査、ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検査
泊診療所		がん検診（胃・大腸・肺・前立腺）、ピロリ菌検査
千歳平診療所		がん検診（大腸・肺・前立腺）
八戸西健診プラザ		がん検診（胃・大腸・肺・前立腺・子宮・乳）、腹部超音波検査、骨密度検査、ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検査
公立野辺地病院	血液検査 心電図検査	がん検診（胃・大腸・肺・前立腺・子宮・乳）、腹部超音波検査、骨密度検査、ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検査
青森労災病院		がん検診（胃・大腸・肺・前立腺・乳） 腹部超音波検査、骨密度検査、ピロリ菌検査

※令和6年3月31日時点で40～75歳になる方。現在39歳でも令和6年3月31日までに40歳になる方は受診可能です。

※74歳の方は誕生日前日まで受診できます。誕生日以降は後期高齢者対象個別健診を受診可能です。

### 後期高齢者医療保険加入者対象 個別健診

対象：後期高齢者医療被保険者

実施機関	基本検査項目	選択受診できる検査項目
地域家庭医療センター	【特定健診】 身体測定 診察	がん検診（大腸・肺・前立腺） 腹部超音波検査、ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検査
泊診療所		がん検診（胃・大腸・肺・前立腺）、ピロリ菌検査
千歳平診療所		がん検診（大腸・肺・前立腺）
公立野辺地病院		がん検診（胃・大腸・肺・前立腺・子宮・乳）、腹部超音波検査、骨密度検査、ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検査
ちびき病院	血液検査 心電図検査	
戸館内科整形外科医院		眼底検査

### 生活保護受給者対象 個別健診

対象：生活保護受給者で40歳以上の方

実施機関	基本検査項目	選択受診できる検査項目
地域家庭医療センター	【特定健診】 身体測定、診察 血圧測定、尿検査 血液検査、心電図 検査、眼底検査	がん検診（胃・大腸・肺・前立腺） 腹部超音波検査、ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検査 ※75歳以上の方は胃がん検診対象外
泊診療所		がん検診（胃・大腸・肺・前立腺）、ピロリ菌検査

※特定健診の血液検査には、血中脂質・肝機能・血糖・貧血検査が含まれます。

### 歯周疾患検診・後期高齢者歯科健康診査

むし歯菌や歯周病菌が歯ぐきの血管から全身に運ばれさまざまな病気（がん、脳梗塞、心筋梗塞など）を引き起こすおそれがあります。お口の健康を保つことは、全身の病気を防ぐだけでなく、健康寿命をのばすことにも繋がります。そのためには、プロのケアが欠かせません。この機会にお口のチェックをしましょう。

検査料金：無料

対象と実施機関

事業名	対象	実施機関
歯周疾患検診	令和5年度に 40、45、50、55、60、65、70歳になる方	地域家庭医療センター 久保田歯科医院 とがしデンタルクリニック
後期高齢者 歯科健康診査	令和5年度に 75歳以上になる方 ※施設入所者・要介護2以上の方は対象外	

注意事項

○対象となる方には、個別に案内が送付されます。

### ◎その他の健診（実施期間：令和5年5月8日～令和6年3月31日）

#### 脳検診

対象：村内に住所を有する25歳～74歳の方で、令和4年度に村の脳検診を受診していない方

※令和5年度中に75歳を迎える方は対象外となります

検査料金：5,000円

実施機関	注意事項
地域家庭医療センター	○以前に脳検診を受診し異常所見があった方や、脳疾患で治療中または経過観察対象となっている方は受診できません。 ○体内に金属が入っている方（クリップやボルト等）は、主治医に検査可能か確認後にお申込みください。 ○各検査機関で実施しているオプション検査は助成対象外です。
八戸西健診プラザ	
野辺地病院検診センター	
おっとも脳神経クリニック	

#### 肝炎ウイルス検診（実施期間：通年）

対象	村内に住所を有する20歳以上の方で、これまでに一度も肝炎ウイルス検査を受けていない方、肝炎の治療をしていない方
検査方法	血液検査（B型肝炎、C型肝炎）
検査料金	無料
実施医療機関	地域家庭医療センター ※予約制となります。保健相談センターへお申し込み後、ご予約ください。

## がん検診助成事業

村の検診を利用せず、ご自身で医療機関においてがん検診を受診された場合、費用の一部の助成を行っております。

**対象：**がん検診受診時に村に住所を有し、対象年齢にあてはまる方で職場等においてがん検診の助成制度がない方

**申請期間：**検診受診日から6カ月以内

### 助成検査項目と助成上限額

項目	対象年齢	助成上限額(円)
胃がん検診	40歳以上の男女	15,000
大腸がん検診		2,000
肺がん検診	20歳以上の男女	3,000
前立腺がん検診	50歳以上の男性	4,000
乳がん検診	40歳以上の女性	13,000
子宮がん検診	20歳以上の女性	10,000
卵巣がん検診		2,000
ピロリ菌検査	20歳以上で検査歴のない方	6,000
文書作成料	検診結果作成等に要した経費	3,000

助成申請時に必要なもの（申請窓口：保健相談センター）

- ① 検診受診時の領収証および診療明細書
- ② 検診結果
- ③ 振込先口座が確認できる本人名義の預金通帳等
- ④ 印鑑

### 注意事項

- ※ 保険証を使用し検査を受けた場合は対象外です。
- ※ 助成回数は各検査項目毎に年1回を上限とします。
- ※ 検査方法により該当しない場合があります。詳しくは保健相談センターへお問合せください。

## 受けよう！がん検診！

### がん検診ってどんな検診？



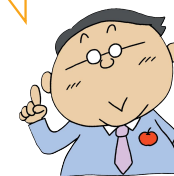
一般的な「健診」は対象の病気を定めずに、身体に異常がないかどうかを調べます。それに対して、「検診」は特定の病気を絞って調べます。

がん検診は、それぞれのがんを調べるのに適した検査をします。

本人が生涯のうちにがんにかかる可能性は2人に1人と  
いわれています。健康に自信があり「自分は大丈夫」と  
思っている人もがんにかかるリスクは持っています。

がんは早期に発見することで治療しやすいとされていますので、定期的に検診を受けるようにしましょう。

早期発見が大切です



### がん検診の検査方法

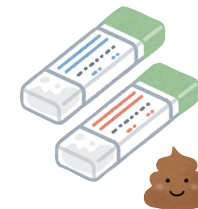
#### 胃がん検診（X線又は内視鏡どちらか）

- ・ 胃X線検査  
発泡剤とバリウムを飲み、胃の中を撮影します。
- ・ 胃内視鏡検査  
小型のカメラを装着した細い管を口、又は鼻から挿入し食道・胃・十二指腸を直接観察します。



#### 大腸がん検診

採便し、便に潜む血液の有無を調べます。



#### 前立腺がん検診

採血し、血液中のPSA値を調べます。



#### 肺がん検診

大きく息を吸い込み、息を止めた状態で肺を撮影します。



#### 子宮がん検診

ブラシで子宮頸部をこすり、採取した細胞を調べます。



#### 乳がん検診

乳房を2枚の板で挟み、乳房全体を撮影します。



# 健診を受診しましょう！

R4年度に「学校と連携した健診受診勧奨事業」がスタートしました。  
 講義を聞いた全てのお子さんが、「大人になってから健診を受けようと思う」「家族に健診を勧めようと思う」とアンケートに回答しています。  
 今回千歳平小学校6年生のみなさんに、「健診を受けて欲しい」という思いをポスターにしていたいただきましたので、ご覧ください♪



# 令和5年 4月 健診の結果を受け取り ほっとする

保健協力員協議会  
戸田玉子

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>食育の日</b> 毎月19日は食育の日、17日は減塩の日です。4月の旬はアスパラガス、たらのめ、いちごなどです。</p> <p>【食事マナークイズ】お膳にふた付きの椀物があります。中の料理を食べ終えた後、蓋はどうする？</p> <p>①出てきたときと同じようにふたをする。 ②ひっくり返してふたをする。 ③ふたはせず、開けたままにする。</p> <p>正解は…① 食べている間、ふたはお盆の右側に置いておきます</p> <p>エビのしっぽや貝殻はフタに置かず、食べ終わったお椀に入れたままにしましょう。</p> 						1
2	3	4	5	6	7	8
				<p>フッ歯ッ歯！むしばO教室 (受付時間：10：40～10：50)</p> <p>3歳児健診 令和元年8月生 (受付時間：12：30～12：45)</p>		
9	10	11	12	13	14	15
		<p>ベビーマッサージ教室 (時間：9：30～10：30)</p> <p>アフタービクス教室 (時間：10：30～11：30)</p>		<p>1歳児健診 令和4年4月生 (受付時間：9：45～10：00)</p> <p>1歳6か月児健診 令和3年9月生 (受付時間：12：45～13：00)</p>	<p>リトミック教室 (時間：9：30～10：30)</p>	
16	17	18	19	20	21	22
	<p>のび²わく²きっすくらぶ (受付時間：10：10～10：15)</p>		<p>★栄養教室 (時間：10：00～12：00)</p>	<p>7か月児健診 令和4年9月生(受付時間：9：45～10：00)</p> <p>4か月児健診 令和4年11月生(受付時間：13：00～13：15)</p> <p>体組成・血管年齢測定 (時間：17：00～18：00)</p> <p>★5歳若返り!! 筋力UP教室 (時間：18：00～19：30)</p>		
23 / 30	24	25	26	27	28	29
	<p>5歳児発達相談 平成30年4月生 (受付時間：13：15～13：30)</p>	<p>乳幼児相談 (受付時間：9：45～10：00)</p> <p>2歳児歯科健診 令和2年10月生(受付時間：12：30～12：45)</p> <p>体組成測定 (時間：17：00～18：00 場所：ろっぶ)</p> <p>★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30)</p>		<p>★マッスルズコンディショニング教室 (時間：18：00～19：30)</p>		<p>昭和の日</p>

会場名がない事業は保健相談センターで実施されます。  
(※母子保健事業については、個別通知や広報をご覧ください。)  
★のついてものは健康づくりポイント事業の対象です。

問い合わせ：72-2794(保健相談センター)

5月31日  
世界禁煙デー

# 百害あって一利なし!~STOPタバコ、目指せ健康~

5月31日~6月6日  
禁煙週間

## 喫煙による健康被害

喫煙者の死亡率は非喫煙者より高く、国内で喫煙に関連する病気で亡くなった人は年間12~13万人、世界では年間500万人以上と推定されています。

また、喫煙のリスクは肺がんだけと思われがちですが、ほとんどの部位のがんの原因になると言われています。さらに、がんの他にも様々な病気との関係があります。

### 《喫煙することでリスクが高まる病気の例》

#### 循環器疾患

- ・脳卒中
- ・虚血性心疾患



#### 生活習慣病

- ・歯周病
- ・糖尿病



#### 呼吸器疾患

- ・慢性閉塞性肺疾患 (COPD)



#### 妊娠周産期異常

- ・早産
- ・低出生体重児



## 受動喫煙をなくそう!

受動喫煙によってリスクが高まる病気には肺がん、脳卒中などがあります。年間15,000人が、受動喫煙の影響により、これらの疾患で亡くなっていると考えられています。



また、妊婦が受動喫煙を受けると、胎児の発育などに悪影響が生じるほか、乳幼児突然死症候群 (SIDS) にもつながります。日本での受動喫煙対策は、法改正により、2020年4月から多数の者が利用する施設について、原則、屋内禁煙とすることが義務づけられています。

## 禁煙を目指すあなたへ! 禁煙外来治療費助成事業のご案内

禁煙外来で医師のサポートを受けながら、禁煙を目指してみませんか?

### 《対象者》

次の①~④の全てに当てはまる方

- ① 村内に住所のある20歳以上の方
- ② 禁煙外来治療の所定の治療過程を完了した方
- ③ 禁煙外来治療を完了したことについて医師の証明を受けた方
- ④ 今までに禁煙外来治療費の助成を受けたことがない方

### 《助成額》

全額助成 (本人負担額)

### 《実施方法》

- ① 禁煙外来受診の旨を保健相談センターへ連絡
- ② 禁煙外来を受診 (12週、5回の通院)
- ③ 治療完了後、保健相談センターで申請手続き

※治療完了後、概ね3カ月以内に申請が必要です

健康づくりポイント事業の対象です。

※全国的な禁煙治療薬 (処方薬) の不足 (流通停止) により、禁煙外来の受付を休止している場合があります。事前にご希望の医療機関にお問い合わせください。



## 禁煙すると、お金も貯まる!?

430円のタバコを1日1箱、月30日、年365日で計算すると...

1カ月で約12,900円、1年で約15万円、10年で約150万円貯まることに!

禁煙は、健康面だけでなく、経済面でもメリットが大きいのです。





# 令和5年 5月 健康な体作りは食事から

保健協力員協議会  
橋本孝子

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b> 憲法記念日	<b>4</b> みどりの日	<b>5</b> こどもの日	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> ★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30)	<b>10</b>	<b>11</b> フッ歯ッ歯！むしばO教室 (受付時間：10：40～10：50) 3歳児健診 令和元年9月生(受付時間：12：30～12：45) ★マッスルズコンディショニング教室 (時間：18：00～19：30)	<b>12</b> リトミック教室 (時間：9：30～10：30)	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b> 婦人健診 (受付時間：11：30～13：00) 会場：老人福祉センター	<b>16</b> 婦人健診(受付時間：11：30～13：00) 会場：老人福祉センター ベビーマッサージ教室 (時間：9：30～10：30) アフターピクス教室 (時間：10：30～11：30)	<b>17</b> 婦人健診 (受付時間：11：30～13：00) 会場：千歳平地区体育館	<b>18</b> 1歳児健診 令和4年5月生(受付時間：9：45～10：00) 1歳6か月児健診 令和3年10月生(受付時間：12：45～13：00) ★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間：18：00～19：30)	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b> パパママクラス (時間：9：00～12：00) 	<b>22</b>	<b>23</b> ★月替わり運動教室 (ヨガ教室) (時間：18：00～19：30)	<b>24</b>	<b>25</b> 7か月児健診 令和4年10月生(受付時間：9：45～10：00) 4か月児健診 令和4年12月生(受付時間：13：00～13：15) ★マッスルズコンディショニング教室 (時間：18：00～19：30)	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b> 5歳児発達相談 平成30年5月生 (受付時間：13：15～13：30)	<b>30</b> 乳幼児相談 (受付時間：9：45～10：00) 2歳児歯科健診 令和2年11月生(受付時間：12：30～12：45) ★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30)	<b>31</b> ★栄養教室 (時間：10：00～12：00)	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p><b>食育の日</b> 毎月19日は食育の日、17日は減塩の日です。 5月の旬は<b>たけのこ</b>、<b>グリーンピース</b>、<b>わらび</b>などです。</p> <p><b>たけのこの味噌&amp;マヨネーズあえ(4人分)</b></p> <p>①<b>たけのこ</b>240gは、5mm幅の薄切りにし、熱湯で2分程ゆで、ざるにあげ粗熱をとる。 ②ポウルに<b>味噌大さじ1</b>、<b>マヨネーズ大さじ1</b>、<b>青海苔少々</b>を入れてよく混ぜ、 ①の<b>たけのこ</b>を加えてさっとあえる。</p> <p style="text-align: right;">* <span style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span>は、材料を表しています。</p> </div>		

会場名がない事業は保健相談センターで実施されます。  
(※母子保健事業については、個別通知や広報をご覧ください。)  
★のついているものは健康づくりポイント事業の対象です。

問い合わせ：72-2794(保健相談センター)



# むし歯0 歯ッピーエンジェル 大集合!



## ワッ歯ッ歯! むしばの教室

毎月1回歯科衛生士さんによる、歯の相談や無料でフッ素塗布を実施しています。又、希望により、個別のブラッシング指導等も行っていきますので、気軽に参加してください。

日 程：15ページをご覧ください。※要予約  
場 所：ご予約の際にお問い合わせください。

持 ち 物：母子健康手帳

受付時間：10：40～10：50

ブラッシング指導を希望の方は、歯ブラシをご持参ください。  
<問い合わせ> 72-8035 (子ども支援課 家庭支援室)

3年間、むし歯のないみんなです。家族ぐるみでむし歯予防を心がけ、いつまでも自分の歯でおいしくごはんを食べよう!!



守田 珀仁くん



上野 汐音ちゃん



藤田 莉緒くん



片山 彩珠ちゃん



高橋 皆斗くん



太田 絢子ちゃん



橋本 のんちゃん



石久保 颯来ちゃん



米田 翔真くん



堀米 麦穂ちゃん



齊藤 一輝くん



大森 翔羽くん



兵庫 藍ちゃん



高橋 いおりちゃん



永井 柊成くん



加藤 莉姫ちゃん



向久保 希華ちゃん



三浦 唯愛くん



大澤 朋弥くん



中村 佑太くん



辻永 蒼大くん



伊藤 凪柊くん



吉田 青葉ちゃん



相内 一輝くん



齋藤 琴子ちゃん



工藤 周誠くん



山崎 大雅くん



小泉 立佳ちゃん



新山 心陽ちゃん



成田 和叶ちゃん



但馬 芯くん



立崎 咲良ちゃん



葛西 望くん



三橋 舞帆ちゃん



赤石 菜々瀬ちゃん



長谷川 里桜ちゃん



鶴ヶ崎 あこちゃん



藤ヶ森 芳ちゃん



下山 泰雅くん



五十嵐 煌隼くん



織笠 美桜ちゃん



大下 龍徠くん



茶田平 陽菜ちゃん



能登 琉功くん

毎年6月は「食育月間」! ~食育5つの力を身につけよう~

- ① 食べ物の味がわかる力(かたち・におい・食感・歯応えなど)
- ② 元気なからだがわかる力(早寝・早起き・運動・食事)
- ③ 食べ物のいのちを感じる力(家庭菜園をしてみる)
- ④ 料理ができる力(家族・友だちと一緒に料理や盛り付け)
- ⑤ 食べ物を選ぶ力(買い物に行きいろいろな食材を知る)



畠山 菜歩ちゃん



畠山 莉緒ちゃん



橋本 莉里那ちゃん



佐藤 壮くん



三上 莞央士くん



沼端 夏椰人くん



杉山 伊織くん



仲谷 咲輝ちゃん



浜飯 瀧心くん



福岡 一干陽くん



米谷 幸佑くん



目代 惺脩くん



高梨 橙和くん



# 令和5年 6月 健診日 わすれずおこう まるつけて

保健協力員協議会  
小野 さつ子

日	月	火	水	木	金	土
<b>食育の日</b> 毎月19日は食育の日、17日は減塩の日です。 6月の旬は <b>オクラ</b> 、 <b>ぜんまい</b> 、 <b>梅</b> などです。 <b>【エコ・クッキングクイズ】</b> SDGsを意識して、エコ・クッキングに取組もう！エネルギー効率が悪い調理方法はどれでしょう？ ①鍋底の水を拭いて火にかける。 ②鍋にふたをして加熱する。 ③鍋底からはみ出すくらいの強火で加熱する。 正解は…③ 調理に必要な火力は中火まで				<b>1</b> ★月替わり運動教室 (バランスボール教室) (時間：18：00～19：30)	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> マタニティ教室 (時間：10：00～12：00) 	<b>8</b> ワッ歯ッ歯！むしばO教室 (受付時間：10：40～10：50) 3歳児健診 令和元年10月生(受付時間：12：30～12：45) ★マッスルズコンディショニング教室 (時間：18：00～19：30)	<b>9</b> リトミック教室 (時間：9：30～10：30)	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> 婦人健診(受付時間：11：30～13：00) 会場：泊地区ふれあいセンター ベビーマッサージ教室 (時間：9：30～10：30) アフターピクス教室 (時間：10：30～11：30) ★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30)	<b>14</b> 婦人健診 (受付時間：11：30～13：00) 会場：泊地区ふれあいセンター	<b>15</b> 1歳児健診 令和4年6月生(受付時間：9：45～10：00) 1歳6か月児健診 令和3年11月生(受付時間：12：45～13：00) ★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間：18：00～19：30)	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>18</b>	<b>19</b> のび²わく²きっすくらぶ (受付時間：10：10～10：15)	<b>20</b>	<b>21</b> ★栄養教室 (時間：10：00～12：00)	<b>22</b> 7か月児健診 令和4年11月生(受付時間：9：45～10：00) 4か月児健診 令和5年1月生(受付時間：13：00～13：15) ★マッスルズコンディショニング教室 (時間：18：00～19：30)	<b>23</b> 複合健診 (受付時間：8：00～11：00) 会場：老人福祉センター 女性限定のレディースデーです	<b>24</b> 複合健診 (受付時間：8：00～11：00) 会場：老人福祉センター
<b>25</b>	<b>26</b> 複合健診 (受付時間：8：00～11：00) 会場：老人福祉センター 5歳児発達相談 平成30年6月生 (受付時間：13：15～13：30)	<b>27</b> 乳幼児相談 (受付時間：9：45～10：00) 2歳児歯科健診 令和2年12月生(受付時間：12：30～12：45) ★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30)	<b>28</b>	<b>29</b> ★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間：18：00～19：30)	<b>30</b>	

会場名がない事業は保健相談センターで実施されます。  
 (※母子保健事業については、個別通知や広報をご覧ください。)  
 ★のついているものは健康づくりポイント事業の対象です。

問い合わせ：72-2794(保健相談センター)

# 一度は受けよう肝炎ウイルス検査 7月28日は「世界肝炎デー」「日本肝炎デー」です

肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、肝炎ウイルスに感染していても自覚症状がないことがあります。感染した状態を放置すると、肝硬変や肝臓がんにつながる恐れがありますが、適切な治療を受ける事で、病気の進行を防止できます。



**肝炎ウイルスは無料で検査(採血)できます!!**

受診方法等は1・2ページをご確認ください

## 休肝日 お酒はほどよく楽しんで!! 適正飲酒のすすめ

### ●飲みすぎはなぜいけないの??

アルコールが体内に入ると、無毒化するためにまずは肝臓で代謝・分解されます。過剰な飲酒を続けていると、肝臓はいつも働きすぎの状態になり、負担がかなりすぎた肝臓は徐々に壊れていきます。

### ●六ヶ所村の多量飲酒者の割合

	飲酒量(1日)	村	県	全国
R3	1合未満	54.1%	57.3%	65.1%
	1~2合	23.7%	25.0%	23.3%
	2~3合	11.4%	10.9%	9.0%
	3合以上	10.8%	6.7%	2.6%

1日の飲酒量が3合以上の多量飲酒者は、全国・県に比べて多く、六ヶ所村には多量飲酒者が多くいることがわかります。

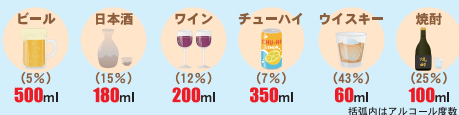
### ●適切な飲酒量を守ろう!

節度ある適度な飲酒量は、純アルコール量男性20g、女性10gとされています。反対に、生活習慣病のリスクが高まる飲酒量は、純アルコール量男性40g、女性20gとされています。

### ●適正飲酒の10か条

- ①談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ②食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④つくるうよ 週に2日は休肝日
- ⑤やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- ⑦アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨飲酒後の運動・入浴要注意
- ⑩肝臓など 定期検査を忘れずに

純アルコール量20gとは?



# みんなで熱中症対策!! 元気に夏を過ごしましょう!!

この症状…もしかして熱中症!?

### 重症度Ⅰ

#### 症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 気分が悪い
- 手足のしびれ
- こむら返り  
(筋肉の痛み、硬直)

#### 対処法

- 水分、塩分の補給
- 涼しい場所へ避難

誰かが見守り、改善が見られなければ病院へ



### 重症度Ⅱ

#### 症状

- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- 体がだるい
- 力が入らない

#### 対処法

- 重症度Ⅰの対処法に加えて
- 衣服を緩める
- 体を積極的に冷やす

すみやかに病院へ行きましょう



### 重症度Ⅲ

#### 症状

- 返事がおかしい
- 体が引きつる  
(けいれん)
- まっすぐ歩けない
- 意識が無い
- 体が熱い

#### 対処法

この状態になっていたら、**迷わず救急車で病院へ!**



## ☆基本的な熱中症対策☆

- ・こまめに水分補給!!
- ・入浴前にコップ1杯の水を飲む!!
- ・おやすみ前に枕元に飲み物を用意!!
- ・涼しい服装をする!!
- ・適度な運動で体力づくり!!
- ・室温は28℃以下を目安に!!
- ・暑い夜はエアコンを使う!!

◎農作業中の熱中症発生データでは、7~8月が多く、70~80代の方の屋外作業中に集中しています。外で作業する方は、20分おきに水分補給をしましょう

## 栄養をとろう!!

水分補給だけでなく、きちんと食事をとることも熱中症予防になります。

### 夏に食べたい食材

- ☆ねばねば野菜  
オクラ、山芋、モロヘイヤなど  
胃粘膜を保護し弱った胃腸を守ります
- ☆夏冷えにおススメの食材  
(唐辛子、かぼちゃ、ニラ、にんにく)  
発汗作用を促すものや、血行をよくするビタミンEなどを含む

## 車内に子どもを置き去りにしない!!!

車内の温度は短時間で一気に上昇します。また冷房をつけていても何かの拍子で切れる可能性もあります。季節に関わらず、わずかな時間でも絶対に子どもだけを残して車をはなれないでください。

# 令和5年 7月 熱中症 油断しないで 家の中

保健協力員協議会  
安部 由起子

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>食育の日</b> 毎月19日は食育の日、17日は減塩の日です。 7月の旬は<b>トマト</b>、<b>なす</b>、<b>ピーマン</b>などです。</p> <p><b>なすソテー&amp;トマトのマリネ (4人分)</b>                      ①<b>トマト</b> 2個は角切りにし、<b>レモン汁</b>大さじ4、<b>塩</b>・<b>こしょう</b>少々、<b>オリーブ油</b>大さじ4と合わせる。                      ②<b>なす</b> 4本は厚さ約1cmの輪切りにする。                      ③フライパンに<b>オリーブ油</b>適量を熱し、なすを両面焼く。                      ④器に③を盛り、①のトマトマリネをかけてさっとなじませる。</p>  <p>*  は、材料を表しています。</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
				ワッ歯ッ歯!むしばO教室 (受付時間: 10:40~10:50) 3歳児健診 令和元年11月生(受付時間: 12:30~12:45) ★マッスルズコンディション教室 (時間: 18:00~19:30)	リトミック教室 (時間: 9:30~10:30)	
9	10	11	12	13	14	15
		ベビーマッサージ教室 (時間: 9:30~10:30) アフタービクス教室 (時間: 10:30~11:30) ★健康ダンス教室 (時間: 18:00~19:30)		セット健診(受付時間: 8:00~11:00) 会場: 保健相談センター 1歳児健診 令和4年7月生(受付時間: 9:45~10:00) 1歳6か月児健診 令和3年12月生(受付時間: 12:45~13:00) ★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間: 18:00~19:30)	セット健診 (受付時間: 8:00~11:00) 会場: 保健相談センター	セット健診 (受付時間: 8:00~11:00) 会場: 保健相談センター
16	17	18	19	20	21	22
	海の日		★栄養教室 (時間: 10:00~12:00) ★月替わり運動教室 (ズンバ教室) (時間: 18:00~19:30)	セット健診(受付時間: 8:00~11:00) 会場: 保健相談センター 7か月児健診 令和4年12月生(受付時間: 9:45~10:00) 4か月児健診 令和5年2月生(受付時間: 13:00~13:15) 体組成測定(時間: 17:00~18:00 場所: ろっぷ) ★マッスルズコンディション教室(時間: 18:00~19:30)	セット健診 (受付時間: 8:00~11:00) 会場: 保健相談センター	
23 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29
パパマクラス (時間: 9:00~12:00)	5歳児発達相談 平成30年7月生 (受付時間: 13:15~13:30)	乳幼児相談 (受付時間: 9:45~10:00) 2歳児歯科健診 令和3年1月生(受付時間: 12:30~12:45) 体組成測定 (時間: 17:00~18:00 場所: ろっぷ) ★健康ダンス教室 (時間: 18:00~19:30)		★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間: 18:00~19:30)		

会場名がない事業は保健相談センターで実施されます。  
 (※母子保健事業については、個別通知や広報をご覧ください。)  
 ★のついているものは健康づくりポイント事業の対象です。

問い合わせ: 72-2794 (保健相談センター)

# 高齢者に関する相談は、地域包括支援センターまで！

## 地域包括支援センター主催の介護予防教室(65歳以上)のご案内

※健康づくりポイント事業の対象です。

### 1. 継続して筋力を強化したいあなたは

#### 筋力アップ教室 (1時間)

木曜日 (4~12月) 13時30分~14時30分  
場所: 六ヶ所村立屋内温水プールろっぷ

継続者  
向け!



### 2. 初めて筋力アップに挑戦したいあなたは

#### 筋力アップ教室 (1時間)

水曜日 (4~12月) 13時30分~14時30分  
場所: 六ヶ所村立屋内温水プールろっぷ

初心者  
向け!



### 3. 転ばないための簡単な運動をしたいあなたは

#### 転倒・骨折予防教室 (30分) 10時から

月曜日: 千歳平公民館・泊地区ふれあいセンター  
火曜日: ろっかぼっか  
木曜日: 老人福祉センター  
※木曜日のみ 10時45分~11時15分



### 4. 体操が苦手でも健康のために何かやってみたいというあなたは

#### 足つぼ教室 (30分)

毎月第3木曜日 10時15分から 場所: ろっかぼっか



### 5. 脳活性化のトレーニングをしたいというあなたは

#### 脳の楽習教室 (20~30分程度)

火曜日 (5~9月) 10時15分から 場所: ろっかぼっか



### 6. 認知症について学んだり、気楽に交流をしたいあなたは

#### おれんじカフェ (2時間程度) 13時30分から

場所: ①尾駈コミュニティセンター 毎月1回  
②泊地区イベント広場観光PR室 毎月1回  
③千歳平地区公民館 隔月1回



### 7. 地区の仲間と気軽におしゃべりがしたいあなたは

#### ふれあいいいききサロン

場所: 泊・尾駈・尾駈浜・野附・二又・室ノ久保・  
平沼・庄内・倉内



### 8. お口のことが気になるあなたは

#### 口腔機能向上教室 (各教室30分)

場所: ろっかぼっか  
10月3日 (火) 11時 (講師: 言語聴覚士)  
10月17日 (火) 11時 (講師: 歯科衛生士)



※上記のほかに栄養教室を開催予定です。

※詳細は、毎月配布されるチラシや広報をご確認ください。

問い合わせ: ☎72-4457

(福祉課 地域包括支援センター室)

# 令和5年 8月 真夏日に 外で運動 要注意だ

保健協力員協議会  
高橋靖子

日	月	火	水	木	金	土
<b>食育の日</b> 毎月19日は食育の日、17日は減塩の日です。 8月の旬はきゅうり、しそ、昆布、びどうなどです。 【夏バテ予防クイズ】 夏は特に水分補給が重要です！からだにいい飲み方はどちらでしょう？ ①喉が渇いたら、冷たい飲み物を一気にゴクゴク飲む。 ②喉が渇いていなくても、1時間にコップ1杯程度をこまめに飲む。 正解は…② 一気に飲むと水分はからだに貯まらず、尿になってしまいます		★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30)		ワッ歯ッ歯！むしば0教室 (受付時間：10：40～10：50) 3歳児健診 令和元年12月生 (受付時間：12：30～12：45)	リトミック教室 (時間：9：30～10：30)	
	6	7	8	9	10	11
		ベビーマッサージ教室 (時間：9：30～10：30) アフターピクス教室 (時間：10：30～11：30)		★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間：18：00～19：30)	山の日	12
13	14	15	16	17	18	19
				1歳児健診 令和4年8月生 (受付時間：9：45～10：00) 1歳6か月児健診 令和4年1月生 (受付時間：12：45～13：00)		
20	21	22	23	24	25	26
	のび²わく²きっすくらぶ (受付時間：10：10～10：15)			7か月児健診 令和5年1月生(受付時間：9：45～10：00) 4か月児健診 令和5年3月生(受付時間：13：00～13：15) ★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間：18：00～19：30)	複合健診 (受付時間：8：00～11：00) 会場：泊地区ふれあいセンター 女性限定のレディースデーです	複合健診 (受付時間：8：00～11：00) 会場：泊地区ふれあいセンター
27	28	29	30	31		
	複合健診 (受付時間：8：00～11：00) 会場：泊地区ふれあいセンター 5歳児発達相談 平成30年8月生 (受付時間：13：15～13：30)	乳幼児相談 (受付時間：9：45～10：00) 2歳児歯科健診 令和3年2月生(受付時間：12：30～12：45) ★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30)	★栄養教室 (時間：10：00～12：00)	★月替わり運動教室 (コンディショニングトレーニング教室) (時間：18：00～19：30)		

会場名がない事業は保健相談センターで実施されます。  
(※母子保健事業については、個別通知や広報をご覧ください。)  
★のついているものは健康づくりポイント事業の対象です。

問い合わせ：72-2794(保健相談センター)

# 大切な人を守るために、今あなたにできること。 “ゲートキーパー”になりませんか？

9月10日～9月16日  
自殺予防週間

## 《ゲートキーパーってなに？》

大切な誰かが不安や悩みを抱えて孤立してしまわないように、気づき、支えていく人のことです。大切な人が落ち込んでいて、心配だけどなにをしたらいいのかわからない・・・そんなときはまず、優しく声をかけてみましょう。ゲートキーパーへの第1歩になりますよ。



## 《ゲートキーパーの4つの役割》

変化に気づく  
声をかける

いつもと様子が違うなと思う人がいたら、悩みを抱えてSOSのサインを出しているのかも。さりげなく声をかけてみましょう。

じっくりと  
傾聴する

相手の気持ちに寄り添いながら話を聴くことで、安心感を与えることができます。否定したり話をそらしたりせずに、聴き役に徹することが大切です。

支援先に  
つなげる

本人の理解や承諾を得たうえで、具体的な相談先を示し、可能であれば付き添ってあげましょう。  
村の相談窓口：保健相談センター  
TEL 72-2794

温かく  
見守る

いつも見守っていることを伝えましょう。話を聴いてくれたり、一緒に考えてくれたりする人がいることで、孤立感を防ぎます。

## ゲートキーパー研修に参加してみましょう

村では毎年、「ゲートキーパー研修」を開催しています。講師から、ゲートキーパーの役割について学ぶことができます。詳細については、健康づくりカレンダーや広報をご確認ください。ご参加お待ちしております。

### 《ゲートキーパー研修の様子（令和4年度）》



## 結核予防週間

(9月24日～9月30日)

結核は、結核菌という細菌が体内に入り、増殖することで引き起こされる病気です。発病した人の咳やくしゃみの飛まつを他の人が吸い込むことにより感染します。

現代でも、年間1万人以上の患者が発生し、約2千人が亡くなっています。せきやたんが2週間以上続いたり、微熱や体のだるさが続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

**早期発見・早期治療が大切です！！**

## 適正体重について知ろう！！

食生活や生活習慣が多様化している現代、『若い女性や高齢者のやせ』、『成人の肥満』が問題になっています。

### ～予想される症状とは？～

やせすぎ

摂食障害、貧血、不妊、骨粗鬆症、糖尿病、整形疾患など  
\*高齢者のやせは、骨粗鬆症にもなりやすくなります

肥満

高血圧、糖尿病、脂質異常症、心疾患、がん、不妊、整形疾患など

予防・改善し、楽しく健康でいきいきと過ごすためには、

**適正な体重の認識と体重管理が大切です**

### ～適正体重の目安は…BMI22～

計算方法

$$(\text{身長m}) \times (\text{身長m}) \times (\text{BMI}22) = (\text{体重kg})$$

例) 身長165cmの場合  $1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.9 \approx 60\text{kg}$

### ～現在のBMIを計算しよう～

計算方法

$$(\text{体重kg}) \div (\text{身長m}) \div (\text{身長m}) = (\text{BMI})$$

例) 身長165cm 体重75kgの場合  $75 \div 1.65 \div 1.65 = 27.5$ (肥満)

目標とするBMIは18.5～24.9です。それ以下だとやせ、以上だと肥満となります。

生活習慣病予防にはこの範囲内を維持することが望ましいです。月に1度、計算して自分のBMIをチェックしましょう！

※BMI(肥満度判定)はあくまでも目安であり、正確に判断するには内臓脂肪面積や体脂肪率なども考慮する必要があります

保健相談センターでは、毎月栄養教室や運動教室を開催しています。食事について楽しく学びたい！調理の技術を高めたい！健康になりたい！社会とのつながりを持ちたい！など参加される方々の目的はそれぞれです。気軽にご参加ください♪



# 令和5年 9月 愛(合)言葉 健診うけよう 一緒にね

保健協力員協議会  
橋本好子

日	月	火	水	木	金	土
<b>9月9日は救急の日</b> 119番 六ヶ所消防署 ☎72-2301		<b>健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間</b> (9月1日～30日) 毎日+10分 身体を動かそう！ +70gの野菜で食生活を見直そう！ 禁煙で健康を取り戻そう！			リトミック教室 (時間：9：30～10：30)	
3	4	5	6	7	8	9
			マタニティ教室 (時間：10：00～12：00)	ワッ歯ッ歯！むしばO教室 (受付時間：10：40～10：50) 3歳児健診 令和2年1月生(受付時間：12：30～12：45) ★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間：18：00～19：30)		
10	11	12	13	14	15	16
	複合健診 (受付時間：8：00～11：00) 会場：千歳平地区体育館	複合健診 (受付時間：8：00～11：00) 会場：千歳平地区体育館 ベビーマッサージ教室 (時間：9：30～10：30) アフターピクス教室 (時間：10：30～11：30) ★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30)		1歳児健診 令和4年9月生 (受付時間：9：45～10：00) 1歳6か月児健診 令和4年2月生 (受付時間：12：45～13：00)		・ゲートキーパー研修 (時間：10：00～12：00) ・ゲートキーパーフォローアップ研修 (時間：13：00～15：00)
17	18	19	20	21	22	23
	敬老の日	★月替わり運動教室 (エアロビ教室) (時間：18：00～19：30)		7か月児健診 令和5年2月生(受付時間：9：45～10：00) 4か月児健診 令和5年4月生(受付時間：13：00～13：15) ★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間：18：00～19：30)		秋分の日
24	25	26	27	28	29	30
	5歳児発達相談 平成30年9月生 (受付時間：13：15～13：30)	乳幼児相談 (受付時間：9：45～10：00) 2歳児歯科健診 令和3年3月生(受付時間：12：30～12：45) ★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30)	★栄養教室 (時間：10：00～12：00)		セット健診 (受付時間：8：00～11：00) 会場：文化交流プラザ・スワニー	セット健診 (受付時間：8：00～11：00) 会場：文化交流プラザ・スワニー

会場名がない事業は保健相談センターで実施されます。  
 (※母子保健事業については、個別通知や広報をご覧ください。)  
 ★のついているものは健康づくりポイント事業の対象です。

問い合わせ：72-2794(保健相談センター)

# 感染症から身を守りましょう

2019年に発生した新型コロナウイルスは、株の変異により感染力が強まったことで更なる感染拡大へつながり、未だ収束しない状況にあります。引き続き感染症対策を徹底し、予防に努めていきましょう。



新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
爪は短く切っておきましょう  
時計や指輪を外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間に念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もしずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかけ



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

厚労省 検索



## 3人に2人は歯周病!?! 歯周病は身近な病気です

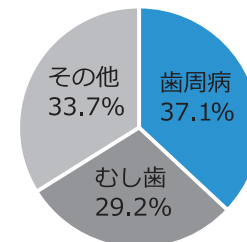


### ●歯周病とは

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性の病気です。歯肉に炎症を起こした状態(歯肉炎)、歯を支える骨を溶かしてしまう状態(歯周炎)を合わせて歯周病といいます。

不規則な食事、喫煙、ストレスは歯周病を悪化させることから、歯周病は生活習慣病に位置づけられています。

歯を失う原因の第一位!!



### ●歯周病チェック!!

質問項目	チェック	質問項目	チェック
歯ぐきに赤く腫れた部分がある		ときどき歯が浮いたような感じがする	
口臭がなんとなく気になる		指でさわってグラつく歯がある	
歯ぐきがやせてきた		歯ぐきからうみが出たことがある	
歯と歯の間にもものがつまりやすい		歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、おむすび型になっている部分がある	

### チェックが1~2個☑

歯周病の可能性ががあります。歯磨きの仕方を見直し、歯科医院で診てもらいましょう。

### チェックが3~5個☑

初期・中等度歯周炎以上に歯周病が進行している可能性があります。早めに歯科医師に相談しましょう。

### ●歯磨きのポイント

#### ○歯磨きの基本

- ①歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間に、きちんとあてましょう。
- ②歯ブラシの毛先が広がらないくらい軽い力で動かしましょう。
- ③5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつ磨きましょう。



#### ○歯垢(プラーク)の除去

歯垢(プラーク)は細菌のかたまりであり、放っておくと歯周病やむし歯を引き起こします。歯垢(プラーク)が残りやすいところに注意して歯磨きしましょう。

歯垢(プラーク)のつきやすいところ



# 令和5年 10月 健診で 家族の健康 たしかめて

保健協力員協議会  
佐藤 くにえ

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	セット健診 (受付時間：8:00~11:00) 会場：文化交流プラザ・スワニー			ワッ歯ッ歯！むしばO教室 (受付時間：10:40~10:50) 3歳児健診 令和2年2月生(受付時間：12:30~12:45) ★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間：18:00~19:30)		
8	9	10	11	12	13	14
	スポーツの日	ベビーマッサージ教室 (時間：9:30~10:30) アフターピクス教室 (時間：10:30~11:30) ★健康ダンス教室 (時間：18:00~19:30)	婦人健診 (受付時間：17:00~18:00) 会場：文化交流プラザ・スワニー	セット健診(受付時間：8:00~11:00) 会場：文化交流プラザ・スワニー 1歳児健診 令和4年10月生(受付時間：9:45~10:00) 1歳6か月児健診 令和4年3月生(受付時間：12:45~13:00)	セット健診 (受付時間：8:00~11:00) 会場：文化交流プラザ・スワニー リトミック教室 (時間：9:30~10:30)	セット健診 (受付時間：8:00~11:00) 会場：文化交流プラザ・スワニー
15	16	17	18	19	20	21
	のびわく <sup>2</sup> きっすくらぶ (受付時間：10:10~10:15)		★栄養教室 (時間：10:00~12:00)	7か月児健診 令和5年3月生(受付時間：9:45~10:00) 4か月児健診 令和5年5月生(受付時間：13:00~13:15) 体組成測定 (時間：17:00~18:00 場所：ろっぶ) ★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間：18:00~19:30)		
22	23	24	25	26	27	28
パパママクラス (時間：9:00~12:00) 	5歳児発達相談 平成30年10月生 (受付時間：13:15~13:30)	乳幼児相談 (受付時間：9:45~10:00) 2歳児歯科健診 令和3年4月生(受付時間：12:30~12:45) 体組成測定 (時間：17:00~18:00 場所：ろっぶ) ★健康ダンス教室 (時間：18:00~19:30)	婦人健診 (受付時間：17:00~18:00) 会場：保健相談センター			
29	30	31	<b>食育の日</b> 毎月19日は食育の日、17日は減塩の日です。 10月の旬はさつまいも、ちんげんさい、かぶ、さといもなどです。  さつまいも&そぼろごはん(4人分) ①米2合は炊く30分前に洗いざるに上げ、水気をきる。さつまいも1/2本は皮付きのまま3mm程度の厚さのいちょう切りにし、軽く水にさらし水気を切る。 ②鍋にだし汁350ml、酒・しょうゆ各大さじ2、鶏ひき肉150gを入れて混ぜ、ほぐしてから火にかけ、肉の色が変わるまでいり煮してそぼろを作る。 ③炊飯器に米を入れて②を煮汁ごと入れ、さつまいもを広げのせて普通に炊く。さつまいもを混ぜて器に盛り、黒いりごま適量をふる。 * <span style="background-color: yellow;">    </span> は、材料を表しています。			
		★月替わり運動教室 (ヨガ教室) (時間：18:00~19:30)				

会場名がない事業は保健相談センターで実施されます。  
(※母子保健事業については、個別通知や広報をご覧ください。)  
★のついているものは健康づくりポイント事業の対象です。

問い合わせ：72-2794(保健相談センター)

# 妊娠期から子育て期まで切れ目なくサポートします

～子ども支援課 家庭支援室の事業紹介～

妊娠期向け

## マタニティ教室 (要予約)

助産師や栄養士をお呼びして、妊娠中の過ごし方や赤ちゃんのお世話まで、体験しながら学びます。妊婦さん同士お話をしながら楽しいひとときを…

	1回目	2回目
時間	10:00～12:00	
実施日	6月7日(水) 11月8日(水)	9月6日(水) 令和6年3月6日(水)
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠中のからだについて</li> <li>母乳栄養について</li> <li>妊婦に必要な栄養講話</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤ちゃんの体について</li> <li>沐浴体験</li> <li>赤ちゃんのお世話体験</li> <li>離乳食作り体験</li> </ul>
場所	保健相談センター	
持ち物	母子健康手帳、飲み物	母子健康手帳、エプロン、三角巾、飲み物、タオル



## パパママクラス (要予約)

パパになる男性必見!!

日常では体験できないプログラムを沢山ご用意しております。目指せイクメン!!

	全1回のクラスです
時間	9:00～12:00
実施日	5月21日(日)、7月30日(日)、10月22日(日)、 令和6年1月21日(日)
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>パパフィット (ママの専属トレーナーになろう)</li> <li>沐浴体験</li> <li>妊婦疑似体験</li> <li>赤ちゃんのお世話体験</li> <li>バランスの良い食事について</li> </ul>
場所	保健相談センター
持ち物	母子健康手帳、飲み物、タオル



子育て期向け

## 親子ふれあい事業 (要予約)



### ベビーマッサージ教室

パパやママの温かい手でマッサージを行い、親子のスキンシップができます。

- 場所 お問い合わせください
- 実施日 健康づくりカレンダーをご覧ください
- 時間 9:30～10:30
- 対象 生後1年未満の児と保護者  
※保護者は原則1名まで



### アフタービクス教室

産後の体力回復や気になる部位のシェイプアップができます。

- 場所 お問い合わせください
- 実施日 健康づくりカレンダーをご覧ください
- 時間 10:30～11:30
- 対象 未就学児を持つ母親



### リトミック教室

季節感を大切に、音楽に合わせてながら手遊びや運動をします。

- 場所 お問い合わせください
- 実施日 健康づくりカレンダーをご覧ください
- 時間 9:30～10:30
- 対象 未就学児と保護者  
※保護者は原則1名まで



## 11月はSIDS (乳幼児突然死症候群) 対策強化月間

SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因の分からない病気です。予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることで発症率が低くなるというデータがあります。

- ① 1歳まではあおむけに寝かせる
- ② できるだけ母乳で育てる
- ③ 妊娠中のたばこをやめる、赤ちゃんのそばでたばこを吸わない



詳しくは上のQRコードへ  
(厚生労働省ホームページ)

# 令和5年 11月 もうすこし 体うごかし ダイエット

保健協力員協議会  
矢崎節子

日	月	火	水	木	金	土
 <p>11月は『児童虐待防止推進月間』 「児童虐待かも…」と思ったら、すぐにお電話ください。</p> <p>児童相談所虐待対応ダイヤル&lt;通話料無料&gt; <b>189</b></p> <p>子ども虐待ホットライン <b>七戸児童相談所</b> ☎0120-78-6552 &lt;24時間対応・フリーダイヤル&gt;</p>			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
				ワッ歯ッ歯！むしば0教室 (受付時間：10：40～10：50) 3歳児健診 令和2年3月生(受付時間：12：30～12：45) ★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間：18：00～19：30)	文化の日	
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
		★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30)	マタニティ教室 (時間：10：00～12：00)	1歳児健診 令和4年11月生 (受付時間：9：45～10：00) 1歳6か月児健診 令和4年4月生 (受付時間：12：45～13：00)	リトミック教室 (時間：9：30～10：30)	
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
		ベビーマッサージ教室 (時間：9：30～10：30) アフターピクス教室 (時間：10：30～11：30) ★月替わり運動教室(美姿勢教室) (時間：18：00～19：30)		7か月児健診 令和5年4月生(受付時間：9：45～10：00) 4か月児健診 令和5年6月生(受付時間：13：00～13：15) ★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間：18：00～19：30)		
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
	5歳児発達相談 平成30年11月生 (受付時間：13：15～13：30)	乳幼児相談 (受付時間：9：45～10：00) 2歳児歯科健診 令和3年5月生(受付時間：12：30～12：45) ★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30)	★栄養教室 (時間：10：00～12：00)	勤労感謝の日		
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	 <p>11月は青森県の食育月間です。 11月の旬は、かぼちゃ、カリフラワー、春菊、柿などです。</p> <p>【調理方法でカロリーオフ!クイズ】 カロリーが高くなる調理方法の順に並び替えてみましょう ①蒸す ②煮る ③炒める ④揚げる ⑤ゆでる ⑥網焼き</p> <p>正解は…④、③、②、①、⑥、⑤</p>	
				★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間：18：00～19：30)		

会場名がない事業は保健相談センターで実施されます。  
(※母子保健事業については、個別通知や広報をご覧ください。)  
★のついているものは健康づくりポイント事業の対象です。

問い合わせ：72-2794(保健相談センター)

# <わが村の健康リーダー>

## 保健協力員協議会 活動紹介

保健協力員は、「豊かな生活は健康から、幸せな家庭は健康から」というスローガンのもと、村民の皆様の健康づくりを支援する活動を行っています。

### 複合健診補助活動



複合健診において、受付や住民の案内などを行いました。



### 健康紙芝居

夏休み中の放課後児童クラブにて、健康まつわる紙芝居を披露しました。



子どもたちに楽しんで学んでもらえてよかったです♪



### イベントでの健康普及活動



村民文化祭や産業まつりで、健康づくりについてのチラシ配布を行いました！



### 各種研修会

オンライン形式での研修会に参加しました。



たくさんの学びを得られました！

## 六ヶ所村保健協力員協議会より

ご紹介した活動以外にも、様々な活動を行っています。協力員同士の交流や、健康に関する意見交換ができるのも保健協力員ならではの。健康づくりに興味がある、健康になりたい、というそのあなた！一緒に活動してみませんか？協力員一同お待ちしております♪ご興味のある方は、事務局（保健相談センター）までご連絡ください♪



ピンクのシャツが目印！  
見かけたら、ぜひ声をかけてください☆

## 食生活改善推進員会 活動紹介

食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは、「食生活を改善する人」を意味し、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに家族や地域の方々に食を通した健康づくりを支援するための活動をしています。



### ～パパママクラスで試食提供～

お弁当形式で、妊婦さんに必要な栄養やバランスを考慮した10品の健康食を提供しました。美味しい、簡単、家で作りたなどの声もいただきました。

### ～3歳児健診(おやつ作り)～

糖分を抑えた理想的なおやつを提供し、幼少期からの食育につなげる活動をしました。



### ～5歳児発達相談・健診結果説明会等(資料提供)～

減塩の普及活動として「できるだし」を使用した資料や減塩についての資料・レシピを提供しました。



### ～自主研修会～

六ヶ所産の食材・特産品を使ったお弁当作りを行ったり、食育に関する勉強会を行いました。



### ～複合健診・夜間婦人健診(試食・資料提供)～

手軽にできて、おいしい健康食の提供や資料の提供を行いました。



### ～健康フェスタ(試食・資料提供)～

六ヶ所産の食材を使用した調理実習や試食・資料の提供を行いました。

## 六ヶ所村食生活改善推進員より

食生活改善推進員は、全国に会員さんがおり、食を通じて村民の皆様が健康になって欲しい！との思いで日々活動しております。

令和4年度も、乳幼児健診でのおやつ作りやだし活事業、広報レシピ掲載、マタニティ教室等各事業での健康食普及活動を実施しました。村全体で食生活を見直し、短命県返上を目指しましょう！！

# 令和5年 12月 塩分控えめ 野菜多め 人生長め!

保健協力員協議会  
木村 あさ子

日	月	火	水	木	金	土		
<b>食育の日</b> 毎月19日は食育の日、17日は減塩の日です。 12月の旬は <b>長芋、ごぼう、大根</b> などです。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p><b>パリパリごぼうチップス&amp;豆腐ディップ (4人分)</b></p> <p>①<b>ごぼう</b> 1本は皮を軽くこそぎ、皮むき器でうすくむく。                  ②フライパンに<b>揚げ油適量</b>を入れ熱し、ごぼうを半量入れる。20秒程たったら引上げる。残りも同様に行う。                  ③<b>木綿豆腐</b> 1/2丁は水気をよくきり、<b>オリーブ油大さじ1</b>、<b>レモン汁大さじ2</b>を入れて裹ごしする(フードプロセッサーでもよい)。                  ④ボウルに③とおろしにんにく 3cm程度を混ぜ合わせ、<b>塩・粗引きこしょう各少々</b>で味を整え、みじん切りした<b>パセリ適量</b>を散らす。</p> <p style="text-align: right;">* <span style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span>は、材料を表しています。</p>		3	4	5	6	7	8	9
		★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30)	体組成測定 (時間：17：30～18：30 場所：ろっぶ) ★男性の運動教室 (時間：18：30～20：00 場所：ろっぶ)	ワッ歯歯！むしばO教室 (受付時間：10：40～10：50) 3歳児健診 令和2年4月生 (受付時間：12：30～12：45)				
10	11	12	13	14	15	16		
		ベビーマッサージ教室 (時間：9：30～10：30) アフターピクス教室 (時間：10：30～11：30)	★男性の運動教室 (時間：18：30～20：00 場所：ろっぶ)	1歳児健診 令和4年12月生(受付時間：9：45～10：00) 1歳6か月児健診 令和4年5月生(受付時間：12：45～13：00) ★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間：18：00～19：30)	リトミック教室 (時間：9：30～10：30)			
17	18	19	20	21	22	23		
	のびわく <sup>2</sup> きっすくらぶ (受付時間：10：10～10：15)	乳幼児相談 (受付時間：9：45～10：00) 2歳児歯科健診 令和3年6月生(受付時間：12：30～12：45) ★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30)	★栄養教室 (時間：10：00～12：00)	7か月児健診 令和5年5月生(受付時間：9：45～10：00) 4か月児健診 令和5年7月生(受付時間：13：00～13：15) ★月替わり運動教室(バランスボール教室) (時間：18：00～19：30)				
24 / 31	25	26	27	28	29	30		
	5歳児発達相談 平成30年12月生 (受付時間：13：15～13：30)							

会場名がない事業は保健相談センターで実施されます。  
 (※母子保健事業については、個別通知や広報をご覧ください。)  
 ★のついているものは健康づくりポイント事業の対象です。

問い合わせ：72-2794(保健相談センター)

# 健診結果を活かして健康づくり！

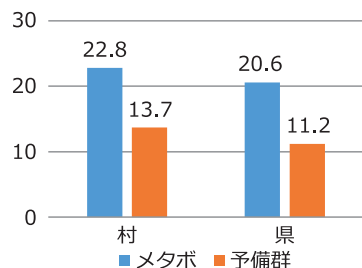


特定健診の結果はいかがでしたか？  
健診を受けるだけでなく結果を確認して、要精密検査や要医療の項目があれば受診しましょう。また「今は元気」という方も、今後も健康を維持できるかは自分の心がけ次第です。  
生活習慣を見直し、生活習慣病の発症や重症化を防ぎましょう。

## 国保加入者の特定健診実施状況

令和3年度対象1,192人中575人受診（48.2%）し、約2人に1人受診されました。

### ●メタボ・予備群の割合 (%)



### ●要精密検査対象者割合の状況 (%)

	男 (%)	女 (%)
BMI	45	35.1
腹囲	59.3	25.2
中性脂肪	26	17.2
血糖	51.6	34.1
HbA1c	50.8	47.7
収縮期血圧	54.3	49.3
拡張期血圧	28.3	22.5

### ●問診項目で該当率が高い項目 (%)

項目	村 (%)	県 (%)
現在、たばこを吸っている	19.1	14.3
20歳の頃より10 <sup>+</sup> 以上増加	37.2	31.8
軽く汗をかくような運動を実施	32.1	30.2
間食を毎日している	26.3	20.3
お酒を毎日飲む	30.0	26.1

健診受診者の3人に1人がメタボまたは予備群に該当し、県平均より高いです。

メタボはただ太っているだけでなく、内臓に脂肪が蓄積した状態です。

問診項目の回答をみると、好ましくない生活習慣（運動不足、喫煙、飲酒等）を送っている方が多く、要精密検査対象者割合も高い状況です。

## 健康づくりで元気な毎日を！

メタボの状態が続くと高血圧や高血糖、脂質異常を引き起こしやすくなります。その結果、動脈硬化が進行し、**心筋梗塞**や**脳血管疾患**、**腎臓病**などの発症につながります。村では、保健師や栄養士による健康相談、栄養相談を実施しています。食事について相談したいことがありましたら、気軽にご相談ください。

# お薬はジェネリック！が合言葉

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、有効成分や効き目は先発医薬品と同じで、安全性も国が認めている医薬品です。

ジェネリックでお願いします！



ジェネリック医薬品はこんな人におすすめです！

### 長期間服用する薬がある方

1カ月ではわずかな差でも1年なら大きな差額に



### 数種類の薬を服用している方

複数の薬を替えると差額はより大きく



### 薬を服用する家族が複数いる方

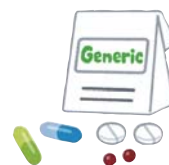
家族で使えば節約効果がより高まる



- おすすめポイント ① 切り替えが簡単！ 医師や薬剤師に口頭で伝えましょう
- おすすめポイント ② ジェネリック医薬品は効き目・安全性も新薬と同じ
- おすすめポイント ③ 低価格
- おすすめポイント ④ 新薬に比べ味やにおい、形状が飲みやすく改善されています

## お薬代の軽減は、医療保険制度も守る

薬代は、本人の負担だけでなく、保険料や税金で賄われています。ジェネリック医薬品を選ぶことで、家計への負担を減らすことができます。



## 医療機関へのかかり方、薬の使い方を見直してみませんか？

### かかりつけ医はいませんか？

病歴や健康状態を把握した医師からあなたにあったアドバイスが受けられます。

### 重複受診をしていませんか？

同じ病気で複数の病院を受診すると検査や薬が重複し、医療費がかさみ体への負担も増えます。

### 薬が余っていませんか？

薬の飲み忘れや飲み残しは症状の悪化や医療費の無駄につながります。医師や薬剤師に相談しましょう。

### 健診やがん検診を定期的に受診していますか？

医療費削減の特効薬は一人ひとりの健康！病気の早期発見・治療、重症化を予防するために健診を受けましょう。



# 令和6年 1月 冬の日 は 筋トシするぞ 雪かきで

保健協力員協議会  
川畑幸枝

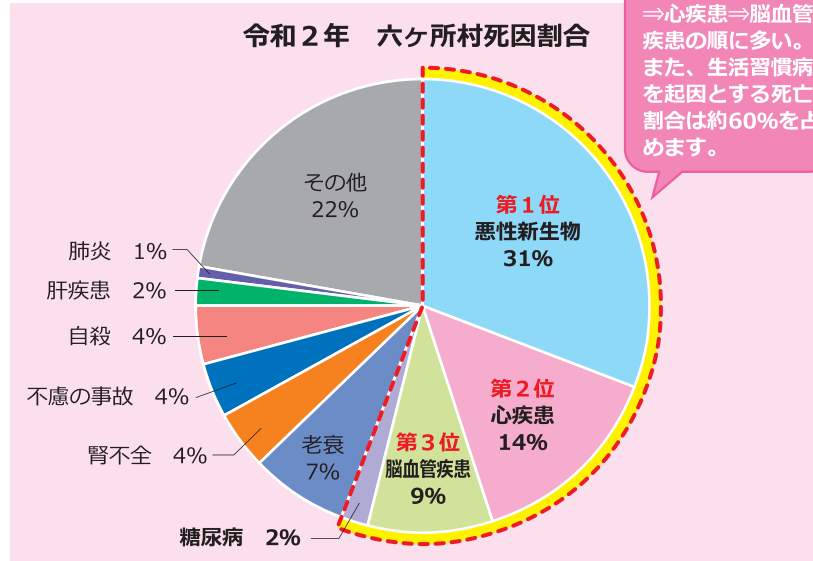
日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 元日	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> リトミック教室 (時間：9：30～10：30)	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b> 成人の日	<b>9</b> ベビーマッサージ教室 (時間：9：30～10：30) アフタービクス教室 (時間：10：30～11：30)	<b>10</b>	<b>11</b> フッ歯ッ歯！むしばO教室 (受付時間：10：40～10：50) 3歳児健診 令和2年5月生(受付時間：12：30～12：45) ★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間：18：00～19：30)	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b> ★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30)	<b>17</b> ★男性の運動教室 (時間：18：30～20：00 場所：ろっぷ)	<b>18</b> 1歳児健診 令和5年1月生 (受付時間：9：45～10：00) 1歳6か月児健診 令和4年6月生 (受付時間：12：45～13：00)	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b> ★月替わり運動教室 (コンディショニングトレーニング教室) (時間：18：00～19：30)	<b>24</b> ★栄養教室 (時間：10：00～12：00)	<b>25</b> 7か月児健診 令和5年6月生(受付時間：9：45～10：00) 4か月児健診 令和5年8月生(受付時間：13：00～13：15) 体組成測定 (時間：17：00～18：00 場所：ろっぷ) ★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間：18：00～19：30)	<b>26</b>	<b>27</b>
パパママクラス (時間：9：00～12：00) 	<b>28</b>	<b>29</b> 5歳児発達相談 平成31年1月生 (受付時間：13：15～13：30)	<b>30</b> 乳幼児相談 (受付時間：9：45～10：00) 2歳児歯科健診 令和3年7月生(受付時間：12：30～12：45) 体組成測定 (時間：17：00～18：00 場所：ろっぷ) ★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30)	<b>31</b>	<div data-bbox="1288 1197 2139 1404" style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p><b>食育の日</b> 毎月19日は食育の日、17日は減塩の日です。 1月の旬は<b>水菜、れんこん、ほうれん草、キウイ</b>などです。</p> <p>【赤飯クイズ】 青森県や北海道の甘い赤飯。実はもっと離れた地域でも食べられているそうです。それはいつのどこでしょう？</p> <p>①山形県 ②山梨県 ③山口県</p> <p>正解は…② 青森県から嫁いだ人が広めたという説があります</p>  </div>	

会場名がない事業は保健相談センターで実施されます。  
(※母子保健事業については、個別通知や広報をご覧ください。)  
★のついているものは健康づくりポイント事業の対象です。

問い合わせ：72-2794(保健相談センター)

# ～2月は「全国生活習慣病予防月間」です～

**生活習慣病**とは？⇒食事・運動・喫煙・飲酒など身近な生活習慣の乱れが要因となって起こる病気の総称です。



死亡原因は、がん⇒心疾患⇒脳血管疾患の順に多い。また、生活習慣病を起因とする死亡割合は約60%を占めます。

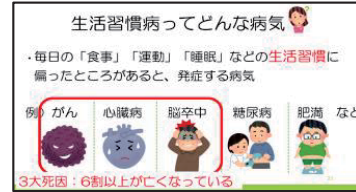
## 令和4年度より、学校と連携した健診受診勧奨事業を実施しています！

各地区の小学校（尾駈小・泊小、千歳平小）へ保健師・管理栄養士が出向き、小学校6年生を対象に生活習慣病予防の健康教育を行いました。

### ～事業の目的～

- ・子どもの頃から健康に関する正しい知識を身につけ、生活習慣病予防につなげる
- ・子どもから家族に対して健診受診を促すことで、家族一人ひとりの健康意識を高める

小さい頃から健康への意識をもち、家族単位での健康づくりにつながっていきけるよう、取り組んでいきましょう。



## 年に一度、健康診断を受けましょう！！



健診の結果、『精密検査が必要』との通知が届いた方は、かかりつけの病院または精密検査推奨の医療機関を早めに受診くださるようお願いいたします。

### 精密検査 受けてわかる 3つの安心

#### 安心 その1

『精密検査＝がん』ということではありません。がん以外の病気が見つかることもあるので、お早めの受診をおすすめします。

#### 安心 その2

がんは、早期発見・早期治療で生存率が高まります。結果が届いたらすみやかに受診しましょう。

#### 安心 その3

治療が早ければ早いほど、お金はもちろん、体にも負担が少なくて済みます。

### おもな原因は・・・？

運動不足



過度の飲酒



栄養バランスの悪い食事



喫煙



睡眠不足・ストレス



思い当たる習慣が多い方は、見直ししてみましょう！

どこの病院が近い？おすすめはどこ？など、お気軽にご相談ください。【保健相談センター 0175-72-2794】

# 令和6年 2月 野菜から食べてみよう 飯はしめ

保健協力員協議会  
岡山せつ

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>食育の日</b> 毎月19日は食育の日、17日は減塩の日です。 2月の旬は<b>せり</b>、<b>長ねぎ</b>、<b>オレンジ</b>などです。</p>  <p><b>せりのちぢみ (4人分)</b> ①<b>せり</b>2把をよく洗い、5cm程度に切る。<b>玉ねぎ</b>1個は5mm幅程度に切る。 ②ボウルに①を入れ、<b>卵</b>1個、<b>片栗粉</b>大さじ4を加えて混ぜる。 ③<b>ごま油</b>小さじ1をして、中火で焼く。焦げ目が少し付いたらひっくり返し焼き色をつける。 ④<b>酢</b>・<b>しょうゆ</b>各大さじ1を混ぜてタレを作り、<b>白いりごま</b>小さじ1を加える。 * <b> </b>は、材料を表しています。</p>				<p><b>1</b></p> <p>★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間:18:00~19:30)</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
		<p>★健康ダンス教室 (時間:18:00~19:30)</p>	<p>★男性の運動教室 (時間:18:30~20:00 場所:ろっぶ)</p>	<p>フッ歯ッ歯!むしば0教室 (受付時間:10:40~10:50)</p> <p>3歳児健診 令和2年6・7月生 (受付時間:12:30~12:45)</p>	<p>リトミック教室 (時間:9:30~10:30)</p>	
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<p>建国記念の日</p>	<p>振替休日</p>	<p>ベビーマッサージ教室 (時間:9:30~10:30)</p> <p>アフタービクス教室 (時間:10:30~11:30)</p> <p>★健康ダンス教室 (時間:18:00~19:30)</p>		<p>1歳児健診 令和5年2月生(受付時間:9:45~10:00)</p> <p>1歳6か月児健診 令和4年7月生(受付時間:12:45~13:00)</p> <p>★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間:18:00~19:30)</p>		
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
	<p>のび<sup>2</sup>わく<sup>2</sup>きっすくらぶ (受付時間:10:10~10:15)</p>		<p>★栄養教室 (時間:10:00~12:00)</p> <p>★男性の運動教室 (時間:18:30~20:00 場所:ろっぶ)</p>	<p>7か月児健診 令和5年7月生 (受付時間:9:45~10:00)</p> <p>4か月児健診 令和5年9月生 (受付時間:13:00~13:15)</p>	<p>天皇誕生日</p>	
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>		
	<p>5歳児発達相談 平成31年2月生 (受付時間:13:15~13:30)</p>	<p>乳幼児相談 (受付時間:9:45~10:00)</p> <p>2歳児歯科健診 令和3年8月生(受付時間:12:30~12:45)</p> <p>★月替わり運動教室(エアロビ教室) (時間:18:00~19:30)</p>		<p>★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間:18:00~19:30)</p>		

会場名がない事業は保健相談センターで実施されます。  
(※母子保健事業については、個別通知や広報をご覧ください。)  
★のついているものは健康づくりポイント事業の対象です。




問い合わせ: 72-2794 (保健相談センター)

# こころのSOSに気づいたら

3月  
自殺対策強化月間

## こころのSOSチェック

あなたやあなたの周りの人に、こんな変化はありませんか？  
気になる項目があった場合、我慢せずに相談しましょう！

こころ	<input type="checkbox"/> 訳もなくイライラする	
	<input type="checkbox"/> 悲しい、憂鬱な気分が続く	
	<input type="checkbox"/> なにもやる気が起きない	
からだ	<input type="checkbox"/> 眠れない	
	<input type="checkbox"/> 食欲が減った、または増えた	
	<input type="checkbox"/> 頭痛や肩こりがある	
行動	<input type="checkbox"/> 今まで楽しかったことを楽しめない	
	<input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなった	
	<input type="checkbox"/> 仕事などでミスが増えた	

## 悩みがある方・困っている方へ

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。相談方法もいろいろあるので、ご希望の窓口を選んで話してください。

### 電話で話したい

名称	電話番号	時間等	無料通話
六ヶ所村保健相談センター	0175-72-2794	8:15~17:00 (平日のみ)	
あおもりいのちの電話	0172-33-7830	12:00~21:00 (毎日)	
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応 (毎日)	○
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間対応 (毎日)	○

## おすすめのストレス発散方法

### • 日光浴をする

日光を浴びると、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の分泌が高まり、ストレス解消につながります。

### • 美味しいご飯を食べる

大豆製品や緑黄色野菜、ナッツ類には、ストレスを和らげる効果のあるビタミンB群やビタミンCが含まれています。

### • 運動をする

ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動がおすすめです。

### • 睡眠をとる

就寝前のスマホやパソコンの操作は避ける、ぬるめのお風呂に入るなどをして、質の高い睡眠をとりましょう。

自分に合ったストレス発散方法を見つけることが大切です♪

## SNSで話したい

### ● 特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク



QRコードを読み取ると、LINEの友だち追加ができます。

ID検索：@yorisoi-chat

### ● 特定非営利活動法人 あなたのいばしょ



QRコードを読み取ると、サイトにつながります。

24時間365日、誰でも無料・匿名で相談できます。

# 令和6年 3月 目がさめて 布団の中で ストレッチ

保健協力員協議会  
木村 篤子

日	月	火	水	木	金	土	
<p><b>女性の健康週間</b> (3月1日～8日)</p> <p>女性のからだは「女性ホルモン」の作用により、年齢に伴い大きく変化します。女性ホルモンが体調や病気に影響を与えていると知る事が大切です。気がかりな症状があるときは、早めの受診で不安を解消しましょう。</p>		<p>思春期 (8～18歳ごろ) 初経を迎える。急激な体の変化で心身がアンバランスになりやすい。 【病気】月経異常、性感染症など</p>	<p>性成熟期 (18～45歳ごろ) 女性ホルモンが活発に分泌され、女性として成熟する。 【病気】月経前症候群、子宮頸がん、不妊症など</p>	<p>更年期 (45～55歳ごろ) 女性ホルモンの分泌が急激に低下し、月経周期が乱れ始め、閉経を迎える。 【病気】更年期障害、うつ病、乳がん、子宮体がんなど</p>	<p>老年期 (65歳～) 卵巣は機能しなくなり、女性ホルモンの分泌はなくなる。 【病気】骨粗しょう症、尿失禁など</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
		<p>★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30)</p>	<p>マタニティ教室 (時間：10：00～12：00)</p> <p>体組成測定 (時間：17：30～18：30 場所：ろっぷ)</p> <p>★男性の運動教室 (時間：18：30～20：00 場所：ろっぷ)</p>	<p>フツ歯ッ歯！むしばO教室 (受付時間：10：40～10：50)</p>	<p>リトミック教室 (時間：9：30～10：30)</p>		
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	
		<p>乳幼児相談 (受付時間：9：45～10：00)</p> <p>2歳児歯科健診 令和3年9月生 (受付時間：12：30～12：45)</p>	<p>★栄養教室 (時間：10：00～12：00)</p> <p>★月替わり運動教室 (女性の運動教室) (時間：18：00～19：30)</p>	<p>1歳児健診 令和5年3月生(受付時間：9：45～10：00)</p> <p>1歳6か月児健診 令和4年8月生(受付時間：12：45～13：00)</p> <p>★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間：18：00～19：30)</p>			
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	
	<p>5歳児発達相談 平成31年3月生 (受付時間：13：15～13：30)</p>	<p>ベビーマッサージ教室 (時間：9：30～10：30)</p> <p>アフターピクス教室 (時間：10：30～11：30)</p> <p>体組成測定 (時間：17：00～18：00 場所：ろっぷ)</p> <p>★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30)</p>	<p>春分の日</p>	<p>7か月児健診 令和5年8月生 (受付時間：9：45～10：00)</p> <p>4か月児健診 令和5年10月生 (受付時間：13：00～13：15)</p>			
<b>24 / 31</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
			<p>★男性の運動教室 (時間：18：30～20：00 場所：ろっぷ)</p>	<p>体組成・血管年齢測定 (時間：17：00～18：00)</p> <p>★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間：18：00～19：30)</p>			

会場名がない事業は保健相談センターで実施されます。  
(※母子保健事業については、個別通知や広報をご覧ください。)  
★のついているものは健康づくりポイント事業の対象です。

問い合わせ：72-2794(保健相談センター)

# 母子保健事業日程

実施場所：広報・個別通知をご覧ください

事業名	健診月日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間
	対象	対象児は出生月で明記してあります。												
4か月児健診	20日(木)	25日(木)	22日(木)	20日(木)	24日(木)	21日(木)	19日(木)	16日(木)	21日(木)	25日(木)	22日(木)	21日(木)	13:00~	
	令和4年11月生	令和4年12月生	令和5年1月生	令和5年2月生	令和5年3月生	令和5年4月生	令和5年5月生	令和5年6月生	令和5年7月生	令和5年8月生	令和5年9月生	令和5年10月生	13:15	
7か月児健診	20日(木)	25日(木)	22日(木)	20日(木)	24日(木)	21日(木)	19日(木)	16日(木)	21日(木)	25日(木)	22日(木)	21日(木)	9:45~	
	令和4年9月生	令和4年10月生	令和4年11月生	令和4年12月生	令和5年1月生	令和5年2月生	令和5年3月生	令和5年4月生	令和5年5月生	令和5年6月生	令和5年7月生	令和5年8月生	10:00	
1歳児健診	13日(木)	18日(木)	15日(木)	13日(木)	17日(木)	14日(木)	12日(木)	9日(木)	14日(木)	18日(木)	15日(木)	14日(木)	9:45~	
	令和4年4月生	令和4年5月生	令和4年6月生	令和4年7月生	令和4年8月生	令和4年9月生	令和4年10月生	令和4年11月生	令和4年12月生	令和5年1月生	令和5年2月生	令和5年3月生	10:00	
1歳6か月児健診	13日(木)	18日(木)	15日(木)	13日(木)	17日(木)	14日(木)	12日(木)	9日(木)	14日(木)	18日(木)	15日(木)	14日(木)	12:45~	
	令和3年9月生	令和3年10月生	令和3年11月生	令和3年12月生	令和4年1月生	令和4年2月生	令和4年3月生	令和4年4月生	令和4年5月生	令和4年6月生	令和4年7月生	令和4年8月生	13:00	
2歳児歯科健診	25日(火)	30日(火)	27日(火)	25日(火)	29日(火)	26日(火)	24日(火)	21日(火)	19日(火)	30日(火)	27日(火)	12日(火)	12:30~	
	令和2年10月生	令和2年11月生	令和2年12月生	令和3年1月生	令和3年2月生	令和3年3月生	令和3年4月生	令和3年5月生	令和3年6月生	令和3年7月生	令和3年8月生	令和3年9月生	12:45	
3歳児健診	6日(木)	11日(木)	8日(木)	6日(木)	3日(木)	7日(木)	5日(木)	2日(木)	7日(木)	11日(木)	8日(木)		12:30~	
	令和元年8月生	令和元年9月生	令和元年10月生	令和元年11月生	令和元年12月生	令和2年1月生	令和2年2月生	令和2年3月生	令和2年4月生	令和2年5月生	令和2年6・7月生		12:45	
ワッ歯ッ歯！ むしば〇教室	6日(木)	11日(木)	8日(木)	6日(木)	3日(木)	7日(木)	5日(木)	2日(木)	7日(木)	11日(木)	8日(木)	7日(木)	10:40~	
	就学前で虫歯を予防するためにフッ素塗布を希望する方(3~4か月に1回の塗布)												10:50	
5歳児発達相談	24日(月)	29日(月)	26日(月)	24日(月)	28日(月)	25日(月)	23日(月)	20日(月)	25日(月)	29日(月)	26日(月)	18日(月)	13:15~	
	平成30年4月生	平成30年5月生	平成30年6月生	平成30年7月生	平成30年8月生	平成30年9月生	平成30年10月生	平成30年11月生	平成30年12月生	平成31年1月生	平成31年2月生	平成31年3月生	13:30	
乳幼児相談 (要予約)	25日(火)	30日(火)	27日(火)	25日(火)	29日(火)	26日(火)	24日(火)	21日(火)	19日(火)	30日(火)	27日(火)	12日(火)	9:45~	
	からだの発育や発達について相談のある方												10:00	

問い合わせ：72-8035(子ども支援課 家庭支援室)

定期予防接種事業	種類		対象年齢（標準の接種年齢）	接種間隔（標準的な接種年齢）	接種回数
	ロタウイルス	1価	生後6週0日後～24週0日 (2か月～14週6日までに接種を開始)	27日以上の間隔で2回	2回
5価		生後6週0日後～32週0日 (2か月～14週6日までに接種を開始)	27日以上の間隔で3回	3回	
ヒブ	初回	2か月～5歳未満 (2か月～6か月までに接種を開始)	1歳に至るまでに27日以上(27日～56日)の間隔で3回	3回	
	追加		初回3回目接種後7か月以上(7か月～13か月未満)の間隔で1回	1回	
小児肺炎球菌	初回	2か月～5歳未満 (2か月～6か月までに接種を開始)	1歳に至るまでに27日以上の間隔で3回	3回	
	追加		1歳～1歳3か月に至るまでに初回3回目の接種後60日以上の間隔で1回	1回	
B型肝炎	初回	1歳未満(2か月～8か月)	27日以上の間隔で2回	2回	
	追加		初回の1回目の接種から139日以上の間隔で1回	1回	
BCG		1歳未満(5か月～7か月)		1回	
四種混合	1期初回	2か月～7歳6か月未満(3か月～11か月)	20日以上(20～56日)の間隔で3回	3回	
	1期追加	2か月～7歳6か月未満 (1期初回3回目の接種後、1年～1年半未満の間)	1期初回の3回目の接種後6か月以上(1年～1年半未満)の間隔で1回	1回	
二種混合		11歳～13歳未満(小学6年生)		1回	
HPV(子宮頸がん)	2価	12歳となる日の属する年度の初日から 16歳となる日の属する年度の末日まで(中学校1年生)	1か月以上の間隔で2回接種後、 1回目の接種から5か月以上かつ2回目の接種から2か月半以上の間隔で3回目を接種	3回	
	4価		1か月以上の間隔で2回接種後、 2回目の接種から3か月以上の間隔で3回目を接種	3回	
	9価				
MR	1期	1歳～2歳未満		1回	
	2期	5歳～7歳未満で小学校就学前の1年間		1回	
水痘		1歳～3歳未満(1歳～1歳3か月までに接種を開始)	3か月以上(6か月～12か月未満)の間隔で2回	2回	
日本脳炎	1期初回	6か月～7歳6か月未満(3歳～4歳未満)	6日以上の間隔で2回	2回	
	1期追加	6か月～7歳6か月未満(4歳～5歳未満)	1期初回の2回目の接種後6か月以上(おおむね1年)を経過したときに1回	1回	
	2期	9歳～13歳未満(9歳～10歳未満)		1回	

※日本脳炎は平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで20歳未満の方は定期予防接種として接種可能です(希望される場合はご連絡ください)。

※おたふくかぜワクチンについては、小学校入学までに接種した場合は費用の全額を助成しています(最大2回助成)。

※その他、ご不明な点等ありましたら、役場子ども支援課家庭支援室までご連絡ください。

個別接種の指定医療機関と接種日程	医療機関名	千歳平診療所	地域家庭医療センター	泊診療所	どんぐりこどもクリニック	三沢市立三沢病院	すずき小児科内科クリニック	公立野辺地病院
	電話番号	74-2301	73-7122	77-2030	0175-24-5656	0176-53-2161	0176-52-6555	0175-64-3211
受付及び接種日程	月～木曜日 13:30～15:30	月・火・木・金曜日 14:45～15:00 水曜日 10:45～11:00	月・水・木曜日 9:00～11:00 14:00～15:00 火・金曜日 9:00～11:00 14:00～17:00 土曜日 9:00～11:00	月・火・水・金曜日 8:30～8:45 13:30～13:45 土曜日 8:30～8:45 (木・日曜日休診、 土曜日午後休診)	月・木曜日 14:00～14:30 (第4木曜日を除く)	月～金曜日 8:30～11:00 14:00～17:00 土曜日 8:30～11:30 (第2・4土曜日は、 休診日)	月・木曜日 予約受付 8:15～12:00 接種受付 8:15～8:30	
留意事項	電話による予約が必要 (8:30～17:00)	接種希望日の前日までに電話か窓口で予約が必要	電話等による予約が必要	接種希望日の1週間前までに、電話等による予約が必要	高校生未満は小児科外来窓口で、高校生以上は婦人科窓口で予約が必要	事前予約不要(ただし、HPVワクチンを接種希望の際は予約が必要です)	接種希望日の10日前までに小児科外来に電話か窓口で予約が必要	

※カレンダー配布後に、接種日程等に変更が生じることがあります。受診前に指定医療機関にご確認ください。

※村内に住所を有し、対象年齢であれば、指定医療機関における接種料は無料です。

※予約の際は接種歴を確認される場合がありますので、お手元に母子健康手帳をご準備ください。

※接種の際は母子健康手帳と予診票を必ずご持参のうえ、時間に余裕をもって医療機関を受診するようにしてください。

※転入等で予診票をお持ちでない方は、六ヶ所村の予診票を交付いたしますのでご連絡ください。

※里帰り出産や重い病気等の理由で、やむを得ず指定医療機関以外の医療機関での接種を希望される方は必ずご連絡ください。

**定期予防接種は接種間隔を守りましょう。**

(理由なく大幅に間隔が空いてしまった場合、無料で接種できないことがあります。)

**問い合わせ：72-8035(子ども支援課 家庭支援室)**

## 子ども支援課 家庭支援室実施事業

### 妊娠・出産・子育ての相談窓口

妊娠から出産、子育てにわたり、切れ目のない支援を総合的に行うため、子ども支援課 家庭支援室を設置しました。

#### 妊産婦のための事業

- 妊娠したら…
  - ・母子健康手帳と妊婦委託健康診査の券(14回)等を交付します。
  - ・妊娠後期に家庭訪問をします。
  - ・妊婦健診の交通費を一部助成します。
  - ・マタニティ教室、パパママクラスを実施します。
- 出産したら…
  - ・産婦健康診査の費用を一部助成します。

母子健康手帳  
交付時と産後  
の赤ちゃん訪  
問の際に「子  
育て応援プラン」を一緒に  
考え作成しま  
す。

#### 乳幼児のための事業

- 赤ちゃんが生まれたら…
  - ・乳児一般委託健康診査(2回)の券を交付します。
  - ・赤ちゃん訪問を行います。
  - ・新生児聴覚スクリーニング検査費用を助成します。
- 乳幼児健診、相談
  - ・4か月児健診・7か月児健診・1歳児健診・1歳6か月児健診・2歳児歯科健診・3歳児健診・5歳児発達相談・乳幼児相談
- 子育て支援について
  - ・親子ふれあい事業(リトミック教室、ベビーマッサージ教室、アフターピクス教室)
  - ・フツッ歯！おし歯0教室(おし歯予防)

#### 特定不妊治療費助成事業

1回の治療につき15万円を限度に助成します(10回まで)。  
※治療費が保険適応の場合は対象外です。

#### 予防接種事業

予防接種に係る費用を助成します。

- 定期予防接種(P15)
  - タウウイルス、ヒブ、小児肺炎球菌、B型肝炎、BCG、四種混合、二種混合、HPV(子宮頸がん)、MR、水痘、日本脳炎
- 任意予防接種費用助成事業 おたふくかぜ、風疹等

※申請や手続きにつきましては、事前にお電話でのご予約をお願いいたします。  
予約されず来庁した場合、対応できない場合がございますのでご了承ください。

問い合わせ：72-8035 (子ども支援課 家庭支援室)

## 村内子育て支援・図書館ボランティア情報

### おぶちこども園

子育ての悩みや相談はもちろんのこと、お母さま同士の交流や意見交換の場を提供しております。様々な活動を通して、親子の愛情を育む機会となるよう取り組んでおります。はじめての方も大歓迎ですので、どうぞお気軽にご利用ください。

★月1回情報誌「なかよしひろば」発行

- ✿ 利用料：無料
- ✿ 利用時間：9:30~12:00
- ✿ 利用日：月曜日~金曜日
- ✿ 場所：おぶちこども園子育て支援室



おぶちこども園 tel. 72-2302

### 千歳平こども園

子育て中のお母さん方が気軽に集まり、交流できる雰囲気、心をかけ、子育ての不安解消や子どもの健やかな成長を手助けしていきたいと思えます。

はじめての方、大歓迎です。どうぞご利用ください。

★毎月情報誌「にこにこ」配布

- ✿ 利用料：無料
- ✿ 利用時間：9:00~15:00
- ✿ 利用日：月曜日~土曜日
- ✿ 場所：千歳平こども園支援センター



千歳平こども園 tel. 74-2233

### 泊こども園

子育て中の親子が気軽に集い、自由に交流できる場・子育ての相談の場を提供しております。木の香あふれる『ろっこもっくぶらざ』をどうぞご利用ください。

★情報誌「ろっこもっくぶらざ」とまり発行

- ✿ 利用料：無料
- ✿ 利用時間：9:00~12:00
- ✿ 利用日：月曜日~金曜日
- ✿ 場所：泊こども園支援センター



泊こども園 tel. 77-2128

### 南こども園

子育て中の親子の出会いと交流の場を提供しております。お母さま方のリフレッシュも兼ね、子どもが喜びあやつくりや身近にあるものを利用した簡単なオモチャづくりなど、いろいろな活動に取り組んでいます。是非ご利用下さい。お待ちしております。

★月1回情報誌「南っ子輝く未来へ」を発行

- ✿ 利用料：無料
- ✿ 利用時間：9:00~15:00
- ✿ 利用日：月曜日~金曜日
- ✿ 場所：南こども園子育て支援室



南こども園 tel. 75-2112

## 図書館ボランティア

六ヶ所おはなしの会 森のくまさん  
六花おはなしの会  
泊地区図書サークル



六ヶ所村では3つの図書館ボランティアが活動しています。  
図書館でのおはなし会、各小学校での読み聞かせ、放課後教室やこども園での出前おはなし会、図書館イベントへの参加など、たくさんの子供達に絵本の楽しさを伝えています。

おはなし会や各団体へのお問合せは… 六ヶ所村民図書館 tel. 72-3405 <http://www.rokkasho-tosho.jp/>