

六ヶ所村健康づくりカレンダー 2024

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P5、P10、P15、裏表紙をご覧ください。

各種健康診査(P1~P2)

定期予防接種

接種時期に合わせて個別通知されます(全額無料)

予防接種の種類	対象者(接種当日)	備考
新型コロナワクチン	65歳以上の方	60~64歳で身体障害者手帳1級相当の障害を有する方も対象となる場合があります。(要相談)
インフルエンザ		
高齢者肺炎球菌	昭和34年度生まれの方	
風しん 第5期(抗体検査・抗体のない(低い)方は予防接種)	昭和37年度~昭和54年度生まれの男性	

任意予防接種助成事業

予防接種の種類	対象者(接種当日)	助成額
新型コロナワクチン	64歳以下の方	18歳以下、妊婦、生活保護受給者は全額、それ以外の方は1,000円
インフルエンザ		
帯状疱疹	50歳以上の方	接種費用の1/2
修学及び実習等に係る予防接種等費用	大学生、専門学校生等	予防接種等の総費用の1/2(上限50,000円)

その他各種助成事業

- がん検診等助成事業(P2)
- がん検診初回精密検査費用助成事業(P1)
- 禁煙外来治療費助成事業(P4)

New!



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特典と引き換え!



20ポイント貯めると、1,000円相当の商品券などと引き換えできます。

さらにダブルチャンス!!

抽選で豪華賞品が当たるかも?!

- 1等(1名) 美味しい食事で健康に!調理家電セット
- 2等(3名) 目指せ8020!お口の健康セット
- 3等(5名) 特産品詰め合わせセット
- 4等(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、インスタグラムでもお知らせします。



村公式LINE



「六ヶ所村のいいところ」
インスタグラム

各種健康教室

- ・対象者：18歳以上の村民
- ・参加費：無料
- ・健康づくりポイント事業対象

☆運動教室

昼の部 14:00~ 15:30	脂肪燃焼ヨガ教室(7・9・11月、計3回) 全身の筋肉をバランスよく鍛え、基礎代謝の向上を目指します。
	美姿勢教室(8・10月、計2回) バンドを用いた運動で、関節を本来の位置に戻し、姿勢のゆがみを直します。
夜の部 18:00~ 19:30	マッスルズコンディショニング教室(4~7月、計7回) 音楽に合わせた有酸素運動で、インナーマッスルを鍛えます。
	5歳若返り!!筋力UP教室(5~11月、計12回) 自重を用いた筋トレやストレッチで、筋力UPを目指します。
	バランスボール教室(5~11月、計4回) バランスボールを使い、体幹を鍛えながら筋トレやストレッチをします。
	コンディショニングトレーニング教室(8~3月、計12回) 筋力やパワー、柔軟性、持久力などすべての要素を鍛えます。
	健康ダンス教室(8~3月、計8回) 音楽に合わせてダンスをすることで、体と脳を鍛えることができます。
	エアロビ教室(10~2月、計4回) 心肺機能に適度な負荷をかけ、体力の向上を目指します。

☆栄養教室(通年:計12回)

健康講話、調理実習

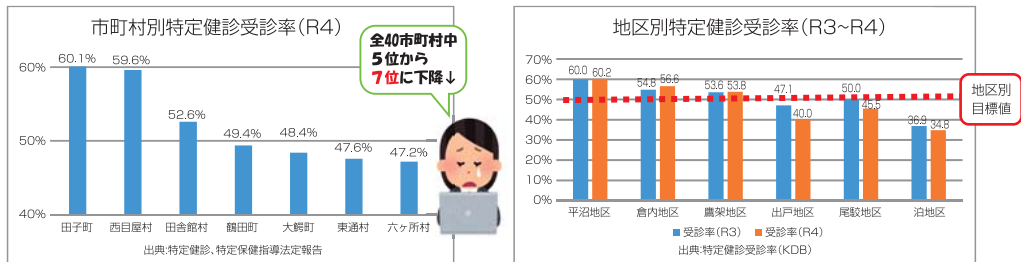
※日程の詳細は、各月のページでご確認ください。

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 青森県 1位

～健診を受けて元気な 健幸家族～

六ヶ所村の健診受診状況について



令和4年度の村の特定健診受診率は、令和3年度の48.2%を1.0ポイント下回る47.2%でした。さらに、県内で比較すると令和3年度の5位から7位に順位が下がってしまいました。

また、地区別にみると、平沼・倉内・鷹架地区では昨年度を上回り、出戸・尾駈・泊地区では下回りました。

健診を受け、みなさんが健康な状態を保つことが、医療費の適正化につながりますので、ご協力をお願いいたします。

村で実施する健診の受診者には…

- 健康増進施設利用券 (64歳以下の方)
- 健康増進商品券 (65歳以上の方)
- 村指定ゴミ袋1袋 (婦人健診受診者のみ)
- その他、健康食、健康に関するパンフレット等



がん検診 受診者には 抽選で豪華賞品が当たるかも?!

- 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6年4月1日～令和7年2月28日
- 抽選日 令和7年3月末 (予定)

!New! がん検診の初回精密検査費用が戻ってくる! 助成事業が始まります

がん検診で要精密検査となり、初回の精密検査を受診した場合、費用の一部が助成されます。

【対象者】
令和6年度に初回のがん精密検査を受診した方かつ村に住所を有する方
※村の集団健診、個別健診、他医療機関で私的に受診したがん検診、職域健診の精密検査も対象となります

【対象のがん検診】
胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がんの5大がん検診
※各詳細は、村ホームページや保健相談センターへお問い合わせください。

健康第一! 安心して生活するために 必ず精密検査を受けましょう!

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!

令和6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7年3月31日時点の満年齢が基準です。

種類		対象者	内容
総合健診	特定健診	20～39歳の方 40歳以上の国保加入者・生活保護受給者 後期高齢加入者	身体測定、診察、血圧測定、尿検査、 血液検査（脂質、肝機能、血糖、貧血）、 心電図検査、眼底検査
	胃がん検診	40歳以上	胃部X線検査(バリウム)
	大腸がん検診		免疫便潜血検査(SPIA法)
	肺がん検診	20歳以上	胸部X線検査
	前立腺がん検診	50歳以上の男性	PSA検査(採血)
	腹部超音波検診	40歳以上(和暦で奇数年生まれの方)	腹部を超音波で検査
	肝炎検査	20歳以上(検査歴のない方)	血液検査(B型肝炎、C型肝炎)
	ピロリ菌検査		血液検査又は検便
	ペプシノゲン検査	20～39歳(検査歴のない方)	血液検査
	婦人健診	子宮(卵巣)がん検診	20歳以上の女性
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、45、50、55、60、65、70歳の女性	DXA法	

※子宮がん検診には卵巣がん検診が含まれています。

※総合健診：複合健診と婦人健診を1日で受診することができます。

◎健診日と会場

※赤字：女性限定の日、緑字：未就学児の一時預かり利用可能日

会場名	受付時間	日付	複合健診										婦人健診					
			特定健診	胃がん	大腸がん	肺がん	前立腺がん	腹部超音波	肝炎	ピロリ菌	ペプシノゲン	子宮卵巣がん	乳がん	骨密度				
千歳平地区体育館	12:00～13:30	5/20(月)																
	8:00～10:30	5/27(月)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
		5/28(火)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						
老人福祉センター	12:00～13:30	5/21(火)、5/22(水)																
	8:00～10:30	10/4(金)、10/5(土)	○	○	○	○	○	○	○	○	○							
		10/7(月)	○	○	○	○		○	○	○	○							
泊地区ふれあいセンター	12:00～13:30	6/10(月)、6/11(火)																
	8:00～10:30	10/31(木)、11/2(土)	○	○	○	○	○	○	○	○	○							
		11/1(金)	○	○	○	○		○	○	○	○							
保健相談センター	17:00～18:00	6/19(水)、9/18(水)、9/25(水)																
	12:00～13:30	7/26(金)																
	8:00～10:30	6/21(金)、6/22(土)、7/12(金)、9/28(土)、R7/1/18(土)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		6/20(木)、7/11(木)	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※6/19(水)の未就学児(就学前の児童)の一時預かりは、検査中のみ(10～20分程度)利用可能です。
希望する方は3月29日(金)までに保健相談センター(0175-72-2794)へ電話にてお申込みください。

年に1回は結核検診(胸部X線撮影)を受けましょう!

65歳以上の方は、感染症法により年に1回の結核検診を受けることが義務付けられています。村で行っている検診では、結核検診よりも精度の高い肺がん検診として胸部X線撮影を実施しています。
65歳以上の方はぜひ村の検診をご活用ください。



～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、協会けんぽ、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(保健相談センター以外の会場で受診する方) ☎017-741-2336
・八戸西健診プラザ(保健相談センターで受診する方) ☎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。

Web・LINEからの
申込みはコチラ

申込み期間

4/1(月)～4/17(水)

Web
QRコード



LINE
QRコード



◎個別健診の種類と内容（実施期間：令和6年5月13日～令和7年2月28日）

国民健康保険加入者対象 個別健診

対象：昭和25年4月1日～昭和60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 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、肝炎検査
泊診療所		がん検診（胃・大腸・肺・前立腺）、ピロリ菌検査、肝炎検査
千歳平診療所		がん検診（大腸・肺・前立腺）、肝炎検査
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、肝炎検査
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7年3月31日時点で40～75歳になる方。現在39歳でも令和7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 血圧測定 尿検査 血液検査 心電図検査 眼底検査	がん検診（大腸・肺・前立腺） 腹部超音波検査、ピロリ菌検査、肝炎検査
泊診療所		がん検診（胃・大腸・肺・前立腺）、ピロリ菌検査、肝炎検査
千歳平診療所		がん検診（大腸・肺・前立腺）、肝炎検査
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、肝炎検査
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、肝炎検査
戸館内科整形外科医院		

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、肝炎検査

※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。

歯周疾患等検診

日本人の歯を失う原因の第1位は歯周病です。歯周病は自覚症状がほとんどなく、気づかぬうちに進行します。10歳代から発症する病気で、30歳代以上の3人に2人は歯周病とされています。また歯周病は、心疾患や脳血管疾患、アルツハイマー型認知症を引き起こしたり、糖尿病を悪化させるなど、全身に影響を及ぼします。お口の健康を保つことは、全身の病気を防ぐだけでなく、美味しく食事ができ、楽しく会話することにも繋がります。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

対 象	実施機関
令和6年度に 20、30、40、50、60、70、75歳以上になる方 ※75歳以上になる方のうち、施設入所者・要介護2以上の 方は対象外	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

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

脳 検 診（実施期間：令和6年5月上旬～令和7年3月31日）

対象：村内に住所を有する25歳～74歳の方で、令和5年度に村の脳検診を受診していない方
※令和6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40歳以上の方で、これまでに一度もB型・C型肝炎の検査を受けていない方、現在または過去にB型・C型肝炎の治療をしていない方、肝臓病で定期検査中ではない方
検査方法	血液検査（B型肝炎、C型肝炎）
検査料金	無料
受診方法	保健相談センターまでお問合せください

がん検診等助成事業

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：がん検診等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
特定健康診査	40歳以上の国民健康保険被保険者	13,000
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療被保険者	13,000
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。
- ※前回の検診結果により「要経過観察」「要精密検査」となった人は医療機関を受診しましょう。（助成の対象とならない場合があります）
- ※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い合わせください。

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」と思っても誰でもがんに罹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。



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。



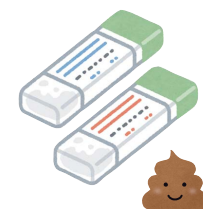
乳がん検診

乳房を2枚の板で挟み、乳房全体を撮影します。



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。



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。



新年度のはじまりに大事な○○

朝食は元気のもと！みんなで食べて楽しい食事！

朝食は、1日をスタートするエネルギー源です。欠食は肥満や生活習慣病のリスクを高める他、免疫力や集中力の低下にもつながります。食欲がない、時間がないなどの理由で、朝食を食べなかったり、菓子パンやインスタント食品で生活を送ったりする『子ども』や『働き盛り世代』が多く見られます。まずは朝食を食べる習慣・誰かと一緒にごはんを食べる習慣を身に付け、3食バランスよく食べられるようにしていきませんか？

●1品だけの簡単な朝食 / おにぎり、パン、ゆで卵、ヨーグルト、カップスープなど

- ・まずは1品だけ食べることからはじめてみる
- ・時間がない、朝食の準備ができないという人は、おにぎりやゆで卵、ヨーグルトだけでも朝食としてお腹に入れて、胃を目覚めさせる
- ・前日の夜に用意しておくらくちん♪



●少し時間があるときの朝食 / ごはん+納豆、食パン+チーズ、シリアル+牛乳など

- ・ごはん+納豆、食パン+卵など（炭水化物+たんぱく質）
- ・炭水化物のごはん、パン、シリアルと、たんぱく質の納豆、卵、ハムなどや乳製品のヨーグルト、チーズなどを組み合わせる
- ・火を使わなくても食べられるものを用意すると便利！



●休みの日こそしっかり朝食 / ごはん+納豆+具だくさんみそ汁、食パン+目玉焼き+サラダなど

- ・ごはん+納豆+サラダやみそ汁など（炭水化物+たんぱく質+野菜）
- ・炭水化物+たんぱく質の朝食に慣れてきたら、野菜サラダや具だくさんのみそ汁を組み合わせる
- ・3品そろってバランスの良い朝食に！



若い世代から増えているSNSトラブル！



悩んだり被害にあわないために 家庭でルールを決めて正しく利用！

現代、身近になっているSNSは、コミュニケーションの手段として欠かせないものとなってきています。近年では、小学生位からスマートフォンを持つ家庭も少なくありません。そうした背景から、若年層のSNS利用も増え、それに伴うトラブルも増加傾向にあります。多いトラブルには、“いじめ・高額課金・性的な被害”の例があげられます。



トラブルを未然に防ぐために、家庭で気をつけたいこと

- 子どもが安全にスマホ等を利用するため、アクセス制限などを取り入れましょう
- 寝る前にはスマホ等を子ども部屋に持ち込まない、使用は〇時までとルールを決めて正しく安全に使用できる方法を話し合いましょう
- 普段から、SNSの使い方や危険性について、子どもとよく話しましょう
- 普段から、コミュニケーションを大事にして、いざという時に相談しやすい雰囲気づくりを作っておきましょう

まずは、保護者がSNSのトラブルやリスクについて理解しておくことがとても大切になります。



周りに相談しづらい悩みがある場合は、14ページの相談先を参考にしてください。

令和6年 4月 サプリより 色とりどりの 野菜だね 保健協力員協議会 川畑幸枝

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
				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8月生 (受付時間：12：30～12：45)		
7	8	9	10	11	12	13
				1歳児健診 令和5年4月生 (受付時間：9：45～10：00) 1歳6か月児健診 令和4年9月生 (受付時間：12：45～13：00)	リトミック教室 (時間：9：30～10：30)	
14	15	16	17	18	19	20
	のび ² わく ² きっすくらぶ (受付時間：10：00～10：10)	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)	★栄養教室 (時間：10：00～12：00)	7か月児健診 令和5年9月生 (受付時間：9：45～10：00) 4か月児健診 令和5年11月生 (受付時間：13：00～13：15)		
21	22	23	24	25	26	27
	5歳児発達相談 平成31年4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10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) ★マッスルズコンディション教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)		
28	29	30	食育の日 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。 アスパラとキャベツのバター醤油炒め(4人分) ①アスパラ6本はピーラーで皮をむき、斜めに切る。キャベツ1/4個は一口大に切る。 ②フライパンにバター20gを入れて中火で熱し、ほたて(刺身用)12粒、①を入れて炒める。 しょうゆ大さじ2を加え、炒め合わせる。 * は、材料を表しています。			
	昭和の日					

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)

5月31日
世界禁煙デー

今すぐ禁煙！～守ろう、からだ～



5月31日～6月6日
禁煙週間

別名タバコ病！ COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは？

タバコの煙などの有害物質を吸い込み続けることにより、肺に炎症が起り、呼吸がしにくくなる病気のことで、咳や痰、動いたあとの息切れなどの症状が出ます。また、肺だけでなく、虚血性心疾患や骨粗鬆症、糖尿病など、全身に様々な病気を引き起こします。

WHO（世界保健機関）が発表した世界の死因では、虚血性心疾患、脳卒中に次いで第3位となっており、日本では530万人以上の潜在患者がいると推計されています。

「喫煙指数」を計算してみましょう！

「喫煙指数」＝ 1日に吸うタバコの本数×喫煙年数

例) 1日30本、20年間喫煙している場合… $30 \times 20 = 600$



400～600	肺がんの危険性が高くなる
600～1200	肺がんやCOPDの危険性が高くなる
1200～	咽喉がんの危険性が高くなる

COPDかも？と思ったら…

☆医療機関を受診しましょう！

早期発見・早期治療をすれば、症状を和らげたり、病気の進行を抑制したりすることができます。



☆禁煙をしましょう！

COPDの原因の90%は喫煙です。そのため、まずは禁煙をすることが大きな治療となります。1人では難しいという方は、禁煙外来も活用してみましょう。



あなたの禁煙を応援します！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。

禁煙には、こんなメリットもあります！

- ・ ストレスが減少する
- ・ 自由な時間が増える
- ・ 見た目が若返る
- ・ 食事が美味しくなる
- ・ お金が貯まる
- ・ 自信がつく



令和6年 5月 禁煙で 守れる健康 家族の笑顔

保健協力員協議会
三浦蘭子

日	月	火	水	木	金	土
<p>食育の日 毎月19日は食育の日、17日は減塩の日です。 5月の旬はたけのこ、グリーンピース、わらびなどです。</p> <p>たけのことふきの煮物 (4人分) ① たけのこ (ゆで) 200gはくし切り、ふき (ゆで) 120gは6cm長さに切る。 厚揚げ200gは6等分に切る。 ② 鍋にだし汁400ml、しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ2、みりん大さじ1を入れて煮立たせ、①を加えたら蓋をして弱火で約7分煮る。 ③ 器に盛り、木の芽を適宜のせる。 * は、材料を表しています。</p>			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日			★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 場所：ろっぶ)	憲法記念日	みどりの日
12	13	14	15	16	17	18
		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)		1歳児健診 令和5年5月生(受付時間：9：45～10：00) 1歳6か月児健診 令和4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 場所：ろっぶ)	リトミック教室 (時間：9：30～10：30)	
19	20	21	22	23	24	25
パパマクラス (時間：9：00～12：00)	婦人健診 (受付時間：12：00～13：30) 会場：千歳平地区体育館	婦人健診 (受付時間：12：00～13：30) 会場：老人福祉センター	婦人健診 (受付時間：12：00～13：30) 会場：老人福祉センター	7か月児健診 令和5年10月生(受付時間：9：45～10：00) 4か月児健診 令和5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 場所：ろっぶ)		
26	27	28	29	30	31	
	複合健診 (受付時間：8：00～10：30) 会場：千歳平地区体育館 5歳児発達相談 令和元年5月生 (受付時間：13：15～13：30)	複合健診+骨密度検診(受付時間：8：00～10：30) 会場：千歳平地区体育館 乳幼児相談 (受付時間：9：45～10：00) 2歳児歯科健診 令和3年11月生(受付時間：12：30～12：45)	★栄養教室 (時間：10：00～12：00)	★バランスボール教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)		

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!



フツ歯ツ歯! むしば0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 (こども支援課)

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!!



石橋 翔空くん



村畑 明日香ちゃん



能登 勤玄くん



櫻田 来くん



高梨 楓彩ちゃん



赤石 瑠架璃ちゃん



越善 玲羽ちゃん



加部 紬麦ちゃん



沼尾 雫希くん



中野 未徠くん



添澤 怜碧ちゃん



齋藤 媛子ちゃん



種村 楓ちゃん



松橋 凜太くん



相内 柊吾くん



野田 叶羽くん



河原 鳳華ちゃん



荒木 映希くん



小林 楓雅くん



澤木 真帆ちゃん



益田 倅成くん



加藤 雅翔くん



橋本 歩ちゃん



酒谷 大雅くん



上澤 龍翔くん



大石 真叶ちゃん



橋本 壮司くん



橋本 凌玖くん



西山 莉子ちゃん



高見 昭仁くん



館花 春輝くん



菊池 桜花ちゃん



根本 桜桃ちゃん

食育 5つの力

毎年6月は食育月間!



食べ物を選ぶ力



料理ができる力



食べ物の味がわかる力



食べ物のいのちを感じる力



元気はからだがわかる力



山口 楽くん



寺下 楓子ちゃん



諏訪内 鳳くん



中村 勢那くん



金濱 龍叶くん



田中 碧人くん



高橋 宙亜くん



吉田 圭介くん



吉田 樹希くん



山館 颯斗くん



山田 蒼翔くん



赤坂 陽葵ちゃん



太田 究くん



木村 鳳くん



船山 尊くん



令和6年 6月 対話の場 1人暮らしに必要だ

保健協力員協議会
土田 秀子

日	月	火	水	木	金	土
<p>食育の日 毎月19日は食育の日、17日は減塩の日です。 6月の旬はオクラ、ぜんまい、梅などです。</p> <p>菜の花の梅肉あえ (4人分) ①菜の花320gは4cm長さに切る。鍋に湯を沸かし、菜の花の茎を入れ、30秒後につぼみの部分を入れる。 1分程ゆで、冷水にとる。水気を絞る、ボウルに入れる。 ②梅干し20gは種を取り、果肉をみじん切りにする。 ③①にしょうゆ小さじ2、みりん小さじ2、砂糖小さじ1、②を加えてあえる。</p>  <p>*  は、材料を表しています。</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
			<p>マタニティ教室 (時間：10：00～12：00)</p> 	<p>ワッ歯っ歯！むしばO教室 (受付時間：10：40～10：50) 3歳児健診 令和2年10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 場所：ろっぶ)</p>		
9	10	11	12	13	14	15
	<p>婦人健診 (受付時間：12：00～13：30) 会場：泊地区ふれあいセンター</p>	<p>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) 婦人健診(受付時間：12：00～13：30) 会場：泊地区ふれあいセンター</p>		<p>1歳児健診 令和5年6月生(受付時間：9：45～10：00) 1歳6か月児健診 令和4年11月生(受付時間：12：45～13：00) ★マッスルズコンディショニング教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)</p>		
16	17	18	19	20	21	22
	<p>のびわく²きっすくらぶ (受付時間：10：00～10：10)</p>		<p>夜間婦人健診 (受付時間：17：00～18：00) 会場：保健相談センター</p>	<p>総合健診(受付時間：8：00～10：30) 会場：保健相談センター (女性限定の日) 7か月児健診 令和5年11月生(受付時間：9：45～10：00) 4か月児健診 令和6年1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 場所：ろっぶ)</p>	<p>総合健診 (受付時間：8：00～10：30) 会場：保健相談センター リトミック教室 (時間：9：30～10：30)</p>	<p>総合健診 (受付時間：8：00～10：30) 会場：保健相談センター</p>
23 / 30	24	25	26	27	28	29
	<p>5歳児発達相談 令和元年6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) 2歳児歯科健診 令和3年12月生(受付時間：12：30～12：45)</p>	<p>★栄養教室 (時間：10：00～12：00)</p>	<p>★マッスルズコンディショニング教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)</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。

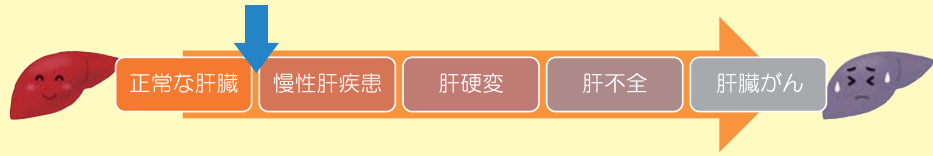
問い合わせ：72-2794(保健相談センター)

7月28日は世界肝炎デー 肝炎ウイルス検査を受けましょう

肝炎とは「肝臓に炎症が起きている状態」すなわち肝臓の細胞が破壊されている状態を指します。日本では肝炎の多くが「ウイルス性肝炎」です。また、**肝臓がんの原因の約80%が肝炎ウイルス**と言われています。肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、ウイルスに感染していても、自覚症状がないまま病気が進行します。

肝炎ウイルス検査は無料でできます。必ず一度は検査をうけましょう。
(受診方法は2ページをご確認ください)

肝炎ウイルス感染



こんな症状があれば『熱中症』かも!!

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

- この状態になったら、
迷わず救急車で病院へ!



●予防のために

- ①暑さを避ける：屋外では日陰を利用、室内でもエアコンで温度調整、暑い日中の外出を避ける
- ②水分をこまめに補給する：屋外でも室内でもこまめに水分補給、塩分も一緒に補給
- ③体調の変化に気を付ける：体調の悪いときは無理をしない、睡眠・食事をしっかりとる

お酒との上手な付き合い方

●飲酒がもたらす悪影響

長年にわたり大量の飲酒をすることで、肝障害や糖尿病・膵炎など膵臓の障害の他、高血圧、心疾患、がん、アルコール依存症、うつ病など、体や心の様々な病気に繋がります。

下記以上の飲酒は生活習慣病のリスクを高めます!!

	ビール	チューハイ	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー
アルコール濃度	5%	7%	12%	15%	25%	43%
男性 純アルコール量 40g以上	500ml缶2本 	350ml缶2本 	グラス3杯 	2合 	200ml 	ダブル2杯
女性 純アルコール量 20g以上	500ml缶1本 	350ml缶1本 	グラス1.5杯 	1合 	100ml 	ダブル1杯

●お酒を減らしてより健康に!

まずは、自分の飲酒量を振り返り、飲みすぎている方は「減酒」に取り組みましょう。

お酒を減らすことで…こんないいことがあります!

血圧が下がる 	肝機能が改善する 	体重が減る 	血糖値・尿酸値が改善する
------------	--------------	-----------	------------------

●無理なく飲酒量を減らすコツ

飲む前には

- ・お酒の買い置きをしない
- ・お酒は飲む分だけ冷やす
- ・ノンアルコール飲料を試してみる
- ・午後6時までは絶対に飲まない
- ・家族や友人に「お酒を減らす」宣言をする

飲むときは

- ・1口飲んだらテーブルに置く
- ・つまみや料理ははやめに食べる
- ・飲む間にチェイサーやノンアルコール飲料を味わって飲む

●お酒をやめられないと不安に感じたら

アルコール依存症は、意思の弱い人がなるのではなく、お酒を飲む人ならだれでも発病の可能性があります。お酒をやめられないと不安に感じたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。保健相談センターでも相談を受け付けています。

令和6年 7月 ほどほどに 飲んで明日も 頑張ろう

保健協力員協議会
木村 睦子

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
				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11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 場所：ろっぶ)		リトミック教室 (時間：9：30～10：30)	
7	8	9	10	11	12	13	
	★脂肪燃焼ヨガ教室 (時間：14：00～15：30)	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)		総合健診(受付時間：8：00～10：30) 会場：保健相談センター (女性限定の日) 1歳児健診 令和5年7月生(受付時間：9：45～10：00) 1歳6か月児健診 令和4年12月生(受付時間：12：45～13：00) ★マッスルスコンディショニング教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)	総合健診 (受付時間：8：00～10：30) 会場：保健相談センター		
14	15	16	17	18	19	20	
	海の日			7か月児健診 令和5年12月生(受付時間：9：45～10：00) 4か月児健診 令和6年2月生(受付時間：13：00～13：15) ★バランスボール教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)			
21	22	23	24	25	26	27	
	5歳児発達相談 令和元年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4年1月生 (受付時間：12：30～12：45)	★栄養教室 (時間：10：00～12：00)	★体組成測定 (時間：17：00～18：00 場所：ろっぶ) ★マッスルスコンディショニング教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)	骨密度検診 (女性限定の日) (受付時間：12：00～13：30) 会場：保健相談センター		
28	29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>食育の日 毎月19日は食育の日、17日は減塩の日です。 </p> <p>7月の旬はピーマン、トマト、なすなどです。</p> <p>かぼちゃとピーマンのカレー粉炒め (4人分)</p> <p>①かぼちゃ1/8個は種とワタを抜き薄切りにし、ピーマン4個は縦半分になりヘタと種を除き細切りにする。ベーコン4枚は1cm幅に切る。</p> <p>②フライパンにサラダ油大さじ1を入れ中火で熱し、かぼちゃを両面返しながらかく。ベーコン、ピーマンを加えて炒め合わせる。</p> <p>③カレー粉小さじ1、塩・こしょう少々を加え、味を整える。 * は、材料を表しています。</p> </div>			
パパマクラス (時間：9：00～12：00) 							

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. 筋力アップしたいあなたは

筋力アップ教室 (1時間) 4~12月

- ・継続者向け 木曜日
- ・初心者向け 水曜日

時間：13時~14時

場所：六ヶ所村立屋内温水プールろっぷ



2. 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



3. 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



4. 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 (4~9月) 10時15分から 場所：ろっかぼっか



5. 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分から月1回

場所：①尾駈地区：中央公民館

②泊地区：泊地区イベント広場観光PR室

③千歳平地区：千歳平地区公民館



6. 地区の仲間と気軽におしゃべりがしたいあなたは

ふれあいいきいきサロン

場所：泊・尾駈・尾駈浜・野附・二又・室ノ久保・

平沼・庄内・倉内



7. お口のこと気が気になるあなたは

口腔機能向上教室 (各教室30分)

言語聴覚士と歯科衛生士を講師に招き、各1回の開催を予定しています。



※上記のほかに高齢者向けの栄養教室を開催予定です。

※詳細は、毎戸配布されるチラシや広報をご確認ください。

問い合わせ・申込みは ☎72-4457
(福祉課 地域包括支援センター室)

令和6年 8月 暑い日は 涼しいうちに 一仕事

保健協力員協議会
堀 てつ子

日	月	火	水	木	金	土
<p>食育の日 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、とうもろこし、ぶどうなどです。</p> <p>彩野菜のサラダ (4人分) ①ミニトマト8個はヘタを取り半分切る。きゅうり1本は乱切りにする。 パプリカ(黄)1/2個は種とワタを取り2cm角に切る。ペピーチーズ2個は5mm角に切る。 ②ポウルにオリーブ油小さじ4、しょうゆ小さじ2、練りわさび小さじ1を入れて混ぜ合わせ、①を加えてあえる。 器に盛り、ペピーチーズをのせる。</p> <p> * は、材料を表しています。</p>				<p>1</p> <p>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12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) ★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間: 18:00~19:30 場所: ろっぶ)</p>	<p>2</p> <p>リトミック教室 (時間: 9:30~10:30)</p>	<p>3</p>
4	5	6	7	8	9	10
	★ コンディショニングトレーニング教室 (時間: 18:00~19:30)	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)		1歳児健診 令和5年8月生 (受付時間: 9:45~10:00) 1歳6か月児健診 令和5年1月生 (受付時間: 12:45~13:00)		
11	12	13	14	15	16	17
山の日	振替休日					
18	19	20	21	22	23	24
	のび ² わく ² きっすくらぶ (受付時間: 10:00~10:10) ★ 美姿勢教室 (時間: 14:00~15:30)		★ 栄養教室 (時間: 10:00~12:00)	7か月児健診 令和6年1月生(受付時間: 9:45~10:00) 4か月児健診 令和6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 場所: ろっぶ)		
25	26	27	28	29	30	31
	5歳児発達相談 令和元年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4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 場所: ろっぶ)				

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、 “ゲートキーパー”になりませんか？

9月10日～9月16日は
自殺予防週間です

命の門番であるゲートキーパーの役割がより一層必要とされています。

①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、SOSのサインかもしれません。さりげなく声をかけてみましょう。



ゲートキーパーとして大切な
4つの行動

②傾聴する

相手の気持ちに寄り添いながら、耳を傾ける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、聞き役に徹してみましょう。



③つなぐ

本人の理解や承諾を得たうえで、具体的な相談先を示してあげることが大切です。



④見守る

相談先と連携したあとも、いつも見守っていることを伝えましょう。すぐ近くに、話を聴いてくれたり一緒に考えてくれる人がいることは、心強く、孤立感を防ぎます。



ゲートキーパーとは、悩んでいる人のSOSのサインに気づき、声をかけ、話しを聴き、必要な支援につなげて見守る人のことを言います。六ヶ所村では、毎年ゲートキーパー研修を開催しています。ゲートキーパーの基礎知識や役割、具体的な声のかけ方など、事例を通してわかりやすく学ぶことができます。

ぜひ一緒に学んでみませんか？
詳しくは、広報やチラシをご覧ください。



結核予防週間（9月24日～9月30日）

結核とは、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！！

適正な体重を維持しましょう

あなたの適正体重は？

適正体重とは、肥満でも、やせすぎでもない、健康的に生活できる理想の体重のことを言います。

みなさんは自分の適正体重を知っていますか？適正体重の目安はBMIが22です。

適正体重を計算してみよう！(BMI法)

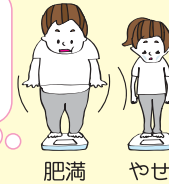
$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例) 身長162cmなら…
= 1.62 × 1.62 × 22 = 57.7kg

『22』という数字は、病気になる確率が最も低いというBMI(体格指数)から導き出されたものです。

肥満・やせのリスクとは…？

○高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病になりやすい



○摂食障害、抵抗力や体力の低下
○貧血、骨粗鬆症

*特に若い世代の女性のやせ、低栄養状態は、将来の赤ちゃんに悪影響を及ぼす可能性があります。

適正体重を維持するためのポイント

- 毎日決まったタイミングで体重を測る
- 1日3食バランスよく食べ、必要な栄養素を確保
- 食事と運動のバランスを見直す
- 栄養成分を活用して商品を選ぶ

商品の裏面を見ると…

例) ポテトチップス

主成分 1袋(90g)当たり	
エネルギー	429kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	28.9g
炭水化物	45.8g
ナトリウム	320mg
(食塩相当量0.9g)	

1日の間食の目安は
150~200kcal

☑ 当てはまるものはありますか？

- 日々の生活を見直すきっかけがほしい
- 食事のアドバイスがほしい
- 献立がマンネリ化している
- 適正体重を維持させたい
- 運動不足だと感じる
- 一人だと運動が続かない
- 健康になりたい

☑ 1つでもチェックがついたら…

保健相談センターでは、みなさんの健康の保持増進のため、栄養教室や運動教室等を実施しています。ぜひこの機会にご参加ください！

令和6年 9月 身体動かし 塩分控え 健康づくり

保健協力員協議会
戸田 真智子

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
	★コンディショニングトレーニング教室 (時間：18：00～19：30)	★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)	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3年1月生 (受付時間：12：30～12：45)		★ゲートキーパー研修 (時間：10：00～12：00)	
8	9	10	11	12	13	14	
	★脂肪燃焼ヨガ教室 (時間：14：00～15：30)	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)		1歳児健診 令和5年9月生(受付時間：9：45～10：00) 1歳6か月児健診 令和5年2月生(受付時間：12：45～13：00) ★バランスボール教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)			
15	16	17	18	19	20	21	
	敬老の日		★栄養教室 (時間：10：00～12：00) 夜間婦人健診 (受付時間：17：00～18：00) 会場：保健相談センター	7か月児健診 令和6年2月生 (受付時間：9：45～10：00) 4か月児健診 令和6年4月生 受付時間：13：00～13：15)	リトミック教室 (時間：9：30～10：30)		
22	23	24	25	26	27	28	
秋分の日	振替休日	乳幼児相談 (受付時間：9：45～10：00) 2歳児歯科健診 令和4年3月生 (受付時間：12：30～12：45)	夜間婦人健診 (受付時間：17：00～18：00) 会場：保健相談センター	★5歳若返り!!筋力UP教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)		総合健診 (受付時間：8：00～10：30) 会場：保健相談センター	
29	30	<div data-bbox="711 1201 1274 1421" data-label="Complex-Block"> <p>9月9日は救急の日</p> <p>119番 六ヶ所消防署 ☎72-2301</p>  </div>		<div data-bbox="1308 1201 2192 1421" data-label="Complex-Block"> <p>9月1日～30日は…</p> <p>健康増進普及月間(食生活改善普及運動月間)</p> <p>Step 1 運動 毎日+10分の運動</p> <p>Step 2 食事 1日+70gの野菜</p> <p>Step 3 禁煙 禁煙で健康を</p> <p>Step 4 健診・検診 年1回健康チェック</p> </div>			
	5歳児発達相談 令和元年9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)

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、主に飛沫（咳やくしゃみなどのしぶき）により感染が広がります。対策としては、手洗いや咳エチケットが大切です。

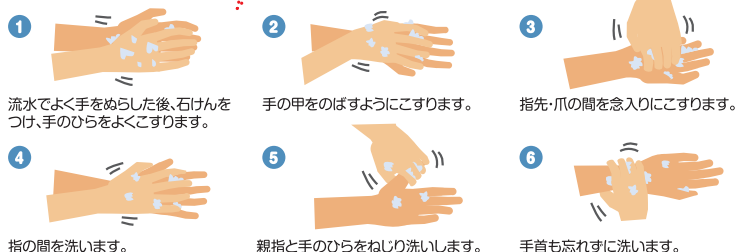
！ 感染症対策 へのご協力をお願いします

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
時計や指輪は外しておきましょう



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



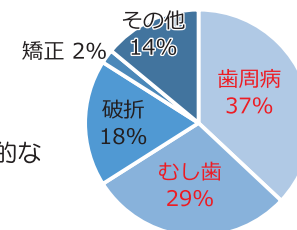
正しいマスクの着用



歯と口のケアをしましょう

◎歯周病、むし歯は悪化すると歯を失う原因になります。

歯を守るために、「正しい歯磨き」「よい生活習慣」「定期的な歯科健診」を心がけましょう！



1つでもチェックが入ったら要注意！早めに歯科に相談しましょう

歯周病のチェック

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯磨きすると、歯ぐきから出血する
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- 歯ぐきが腫れている
- 歯ぐきが赤黒い
- 歯ぐきを触るとヒリヒリする
- 歯がグラグラする
- 口臭が気になる

むし歯のチェック

- 歯の表面に白いしみがある
- 歯の表面の溝が茶色っぽくなってきた
- 冷たいものがしみる
- 風が当たるとしみる
- 熱いものがしみる
- 噛むとズキズキ痛む
- 歯冠部（歯が見えている部分）がなくなり、歯根部（歯の根っこ部分）だけが残っている

● 歯みがきの基本の動作

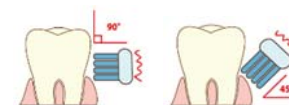
① 持ち方

えんぴつを持つように軽く持ちます



② あて方

表側：歯の面に対して直角（90度）にあてる
裏面：歯と歯ぐきの境目に向けて斜め（45度）にあてる



③ 動かし方

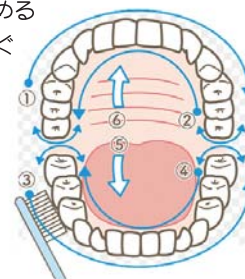
1か所につき、20回を目安に軽い力で細かく動かします



● みがき残しゼロを目指して

① みがき順番を決める

みがき忘れを防ぐため、スタート地点を決めて一筆書きでみがきます。



② みがき残ししやすい場所を意識して磨く
歯ブラシの毛先が届くように意識してみがきましょう。



令和6年 10月 歯を守ろう 朝昼晩の 歯みがきで 保健協力員協議会 能登ひとみ

日	月	火	水	木	金	土
		1 ★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)		3 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3年2月生 (受付時間：12：30～12：45)	4 複合健診 (受付時間：8：00～10：30) 会場：老人福祉センター	5 複合健診 (受付時間：8：00～10：30) 会場：老人福祉センター
	6	7 複合健診+骨密度検診 (受付時間：8：00～10：30) 会場：老人福祉センター (女性限定の日) ★美姿勢教室 (時間：14：00～15：30)	8	9	10 1歳児健診 令和5年10月生(受付時間：9：45～10：00) 1歳6か月児健診 令和5年3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 場所：ろっぶ)	11 リトミック教室 (時間：9：30～10：30)
13	14 スポーツの日	15 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) ★エアロビ教室 (時間：18：00～19：30)	16	17 7か月児健診 令和6年3月生 (受付時間：9：45～10：00) 4か月児健診 令和6年5月生 (受付時間：13：00～13：15)	18	19
20	21 のびわく ² きっすくらぶ (受付時間：10：00～10：10)	22	23 ★栄養教室 (時間：10：00～12：00)	24	25	26
27 パパママクラス (時間：9：00～12：00) 	28 5歳児発達相談 令和元年10月生 (受付時間：13：15～13：30) ★コンディショニングトレーニング教室 (時間：18：00～19：30)	29 乳幼児相談 (受付時間：9：45～10：00) 2歳児歯科健診 令和4年4月生 (受付時間：12：30～12：45)	30	31 複合健診(受付時間：8：00～10：30) 会場：泊地区ふれあいセンター ★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 場所：ろっぶ)	食育の日 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。 里芋のポテトサラダ(4人分) ①里芋6個は皮ごと水で洗い、水気を切らずに耐熱皿にのせる。ふんわりラップをかけ、電子レンジ600wで約5分加熱し、冷ます。皮をおき、フォークで潰す。 ②玉ねぎ1/4個は薄切りにして水にさらし、水気を切る。ハム2枚は短冊切りにする。 ③①に②、ブレインヨーグルト大さじ2、マヨネーズ大さじ1、しょうゆ小さじ1、塩少々を加えてさっくりあえる。 ④器にサラダ菜適量をしき、③を盛り付け、②しょう油量をふる。 * は、材料を表しています。	

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)

～こども支援課からのお知らせ～

妊娠期の方へ

妊娠期から子育て期まで切れ目なくサポートします!!

マタニティ教室 (要予約)

助産師や栄養士を講師にお招きし、妊娠中の過ごし方や赤ちゃんのお世話などを体験しながら学びます。妊婦さん同士お話をして悩みの共有や情報交換もできます。

	1回目	2回目
実施日	6月5日(水) 11月6日(水)	9月4日(水) 令和7年3月5日(水)
時間	10:00~12:00	
場所	保健相談センター	
内容	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中のからだについて 母乳栄養について 妊婦に必要な栄養講話 	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんの体について 沐浴体験 赤ちゃんのお世話体験 離乳食作り体験
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!!

実施日	5月19日(日)、7月28日(日)、10月27日(日)、 令和7年1月19日(日) [※全1回のクラスです]
時間	9:00~12:00
場所	保健相談センター
内容	<ul style="list-style-type: none"> パパフィット (ママの専属トレーナーになろう) 沐浴体験 妊婦疑似体験 赤ちゃんのお世話体験 バランスの良い食事について
持ち物	母子健康手帳、飲み物、タオル
服装	パパもママも動きやすい服装でお越しください



子育て期の方へ

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を育みます。

- 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
- 場所 お問い合わせください
- 対象 生後1年未満の児と保護者



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。

- 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
- 場所 お問い合わせください
- 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。

- 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
- 場所 お問い合わせください
- 対象 未就学児と保護者



11月はSIDS (乳幼児突然死症候群) 対策強化月間

SIDSは、それまで元気だった赤ちゃんが、何の予兆もないまま眠っている間に突然死に至る原因不明の病気で、窒息などの事故とは異なります。令和3年は81人の乳幼児がSIDSで亡くなっており、1歳未満の赤ちゃんの死亡原因の第3位となっています。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

令和6年 11月 再確認 己れの健康 検診で 保健協力員協議会 佐藤 くにえ

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<通話料無料> 189</p> <p>子ども虐待ホットライン 七戸児童相談所 ☎0120-78-6552 <24時間対応・フリーダイヤル></p>		<p>食育月間 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>かぼちゃとブロッコリーの味噌マヨ（4人分） ①かぼちゃ1/8個、ブロッコリー1/4個を一口大に切り、それぞれを耐熱皿に乗せ、ラップをし、電子レンジ（600w）で柔らかくなるまで加熱する。 ②ボウルに①、マヨネーズ小さじ4、みそ小さじ1/2を入れ、かぼちゃを崩しながらあえる。 ③器に盛り、アーモンドスライス適量をのせる。 * は、材料を表しています。</p>		<p>1</p> <p>複合健診+骨密度検診 (受付時間：8：00～10：30) 会場：泊地区ふれあいセンター (女性限定の日)</p>	<p>2</p> <p>複合健診 (受付時間：8：00～10：30) 会場：泊地区ふれあいセンター</p>	
3 文化の日	4 振替休日	5	6 マタニティ教室 (時間：10：00～12：00)	7 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3年3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) ★5歳若返り!! 筋力UP教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)	8 リトミック教室 (時間：9：30～10：30)	9
10	11 ★コンディショニングトレーニング教室 (時間：18：00～19：30)	12 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)	13	14 1歳児健診 令和5年11月生(受付時間：9：45～10：00) 1歳6か月児健診 令和5年4月生(受付時間：12：45～13：00) ★バランスボール教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)	15	16
17	18	19 ★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)	20 ★栄養教室 (時間：10：00～12：00)	21 7か月児健診 令和6年4月生 (受付時間：9：45～10：00) 4か月児健診 令和6年6月生 (受付時間：13：00～13：15)	22	23 勤労感謝の日
24	25 5歳児発達相談 令和元年11月生 (受付時間：13：15～13：30) ★脂肪燃焼ヨガ教室 (時間：14：00～15：30)	26 乳幼児相談 (受付時間：9：45～10：00) 2歳児歯科健診 令和4年5月生 (受付時間：12：30～12：45)	27	28 ★5歳若返り!! 筋力UP教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)	29	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)

くわが村の健康リーダー

保健協力員協議会

私たち保健協力員は、「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、村民の皆様健康づくりを支援する活動を行っています。

健診補助活動

村で実施している健診において、受付や住民の案内などの補助活動を行いました！



健康紙芝居

夏休み中の放課後児童クラブで、健康紙芝居を実施。子どもたちに楽しく健康について学んでもらうことができました！



イベントでの健康普及活動

村民文化祭や産業まつりにおいて、健康づくりについてのチラシ配布を行いました。かもめ祭りでの血圧測定ブースや、健康フェスタでのロコモ度テストブースを担当しました！



各種研修会

様々な研修会に積極的に参加し、知識を深めています。令和5年度は、5年ぶりの視察研修会として秋田県（三種町、小坂町）へ行きました！



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の活動ならではの魅力です。現在の会員数は60名で、令和5年度は10名が新しく仲間に加わりました！健康づくりに興味がある方は、ぜひ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♪



食生活改善推進員会

食生活改善推進員（ヘルスメイト）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じた健康づくりを支援するための活動をしています。

3歳児健診（おやつ作り）



糖分を控えた理想的なおやつを提供。幼少期からの食育につながる活動をしました。

食育教室（調理実習）



村内の小・中学校において食事の大切さや料理の楽しさを伝えました。

健康フェスタ（試食提供・調理実習）



六ヶ所産の食材である「長いも」や「ごぼう」をたくさん使用したメニューの試食提供や調理実習の補助を行いました。

5歳児発達相談・健診結果説明会（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。

複合健診・夜間婦人健診（資料提供）



手軽にできて、美味しい健康食のレシピ、試供品を提供しました。

自主研修会



自主研修では、みそ作り体験やみそを使った調理実習を行いました。

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。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6年 12月 だし活で 減塩みそ汁 具たくさん

保健協力員協議会
戸田玉子

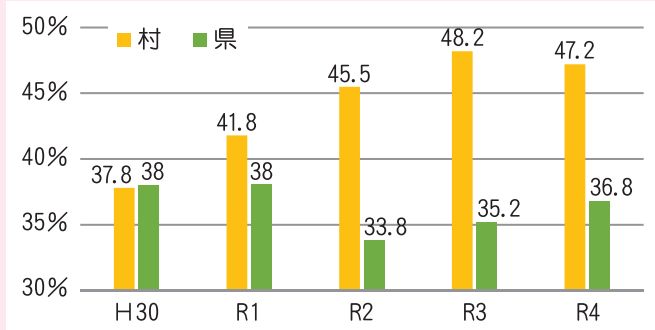
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	★コンディショニングトレーニング教室 (時間：18：00～19：30)			ワッ歯ッ歯！むしば0教室 (受付時間：10：40～10：50) 3歳児健診 令和3年4月生 (受付時間：12：30～12：45)	リトミック教室 (時間：9：30～10：30)	
8	9	10	11	12	13	14
		★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)		1歳児健診 令和5年12月生 (受付時間：9：45～10：00) 1歳6か月児健診 令和5年5月生 (受付時間：12：45～13：00)		
15	16	17	18	19	20	21
	のび ² わく ² きっすくらぶ (受付時間：10：00～10：10) ★コンディショニングトレーニング教室 (時間：18：00～19：30)	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)	★栄養教室 (時間：10：00～12：00)	7か月児健診 令和6年5月生 (受付時間：9：45～10：00) 4か月児健診 令和6年7月生 (受付時間：13：00～13：15)		
22	23	24	25	26	27	28
	5歳児発達相談 令和元年12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4年6月生(受付時間：12：30～12：45) ★エアロビ教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)				
29	30	31	<p>食育の日 毎月19日は食育の日、17日は減塩の日です。 12月の旬は長芋、ごぼう、大根などです。</p> <p>ごぼうとさつまいものきんぴら（4人分）</p> <p>①ごぼう1本、さつまいも1/2本は細切りにする。 ②フライパンにサラダ油大さじ1を入れて中火で熱し、①を約3分炒める。しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ2、みりん 小さじ2を混ぜ合わせて加え、炒め合わせる。 ③器に盛り、白いりごま適量をふる。</p> <p>* は、材料を表しています。</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)

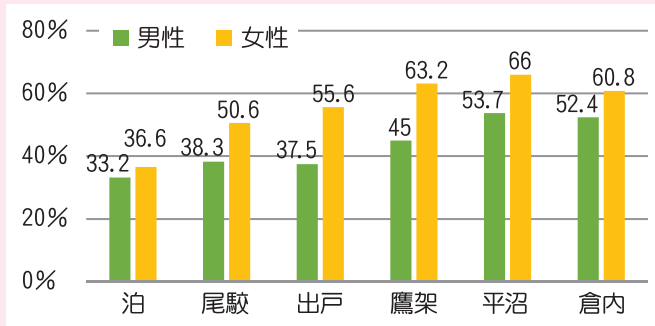
国保加入者の特定健診実施状況

1. 健診受診率の年次推移



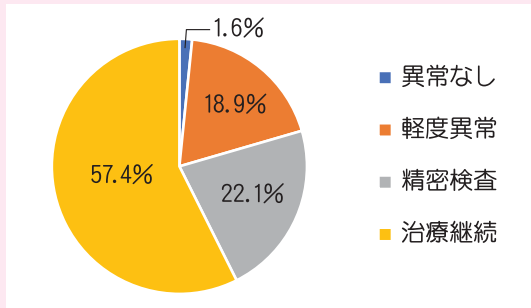
・健診受診率は県平均を大きく超え、平成30年度から令和4年度までに9.4%増加しました。
令和4年度は県7位でした。

2. 地区別健診受診率



・すべての地区において、女性の受診率が高く、地区別では、鷹架地区と平沼地区、倉内地区の受診率が高いです。

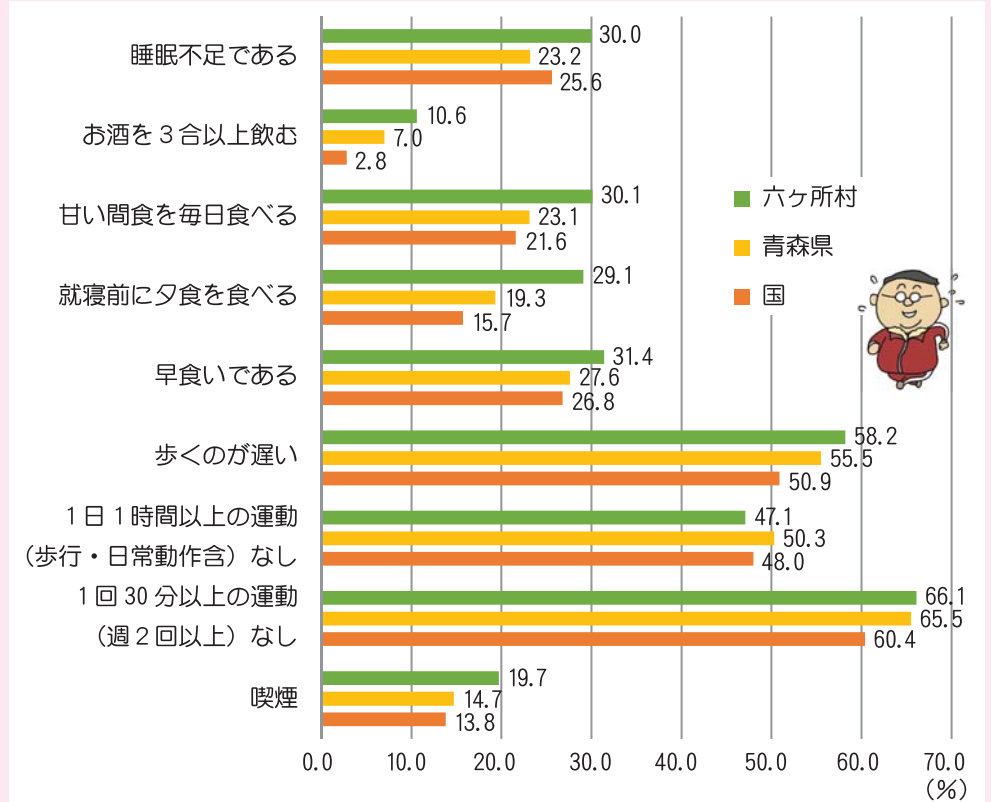
3. 結果の状況



・異常がない方が1.6%と少なく、ほとんどの方が基準値以上です。



4. 問診項目の回答状況



出典：国保データベースより

生活習慣病は好ましくない生活習慣の積み重ねが大きな要因となり発症します。本村では運動不足、食事（早食い、間食等）、喫煙、睡眠に関連する項目で割合が高くなっています。

病気になってしまうと、仕事や日常生活に影響を及ぼします。いつまでも元気で長生きするために、健診結果を活用して、一歩先を見据えた健康づくりを心がけましょう。



令和7年 1月 異常なし 結果届いて ほっとする

保健協力員協議会
村上 かわり

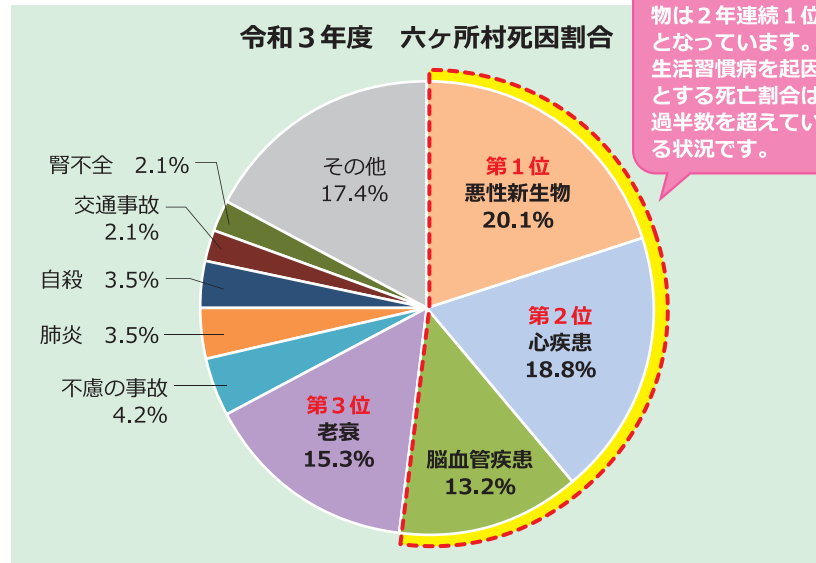
日	月	火	水	木	金	土
食育の日 毎月19日は食育の日、17日は減塩の日です。 1月の旬は白菜、小松菜、みかんなどです。 白菜の中華風生姜スープ（4人分） ①白菜1/4個はざく切りにする。絹豆腐1/2丁は2cm角に切る。 ②鍋に水800ml、しょうが（すりおろし）小さじ1、しょうゆ小さじ2、鶏がらスープの素小さじ1を入れて約3分煮る。 ③卵2個を溶いて流し入れ、大きく混ぜながらかきたまを作る。 * は、材料を表しています。			1 元日	2	3	4
5	6	7 ★健康ダンス教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)	8	9 ワッ歯ッ歯！むしばO教室 (受付時間：10：40～10：50) 3歳児健診 令和3年5月生 (受付時間：12：30～12：45)	10 リトミック教室 (時間：9：30～10：30)	11
12	13 成人の日	14 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)	15	16 1歳児健診 令和6年1月生 (受付時間：9：45～10：00) 1歳6か月児健診 令和5年6月生 (受付時間：12：45～13：00)	17	18 総合健診 (受付時間：8：00～10：30) 会場：保健相談センター
19 パパママクラス (時間：9：00～12：00)	20 ★コンディショニングトレーニング教室 (時間：18：00～19：30)	21	22 ★栄養教室 (時間：10：00～12：00)	23 7か月児健診 令和6年6月生 (受付時間：9：45～10：00) 4か月児健診 令和6年8月生 (受付時間：13：00～13：15)	24	25
26	27 5歳児発達相談 令和2年1月生 (受付時間：13：15～13：30)	28 乳幼児相談 (受付時間：9：45～10：00) 2歳児歯科健診 令和4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：ろっぶ) ★エアロビ教室 (時間：18：00～19：30 場所：ろっぶ)	29	30	31	

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)

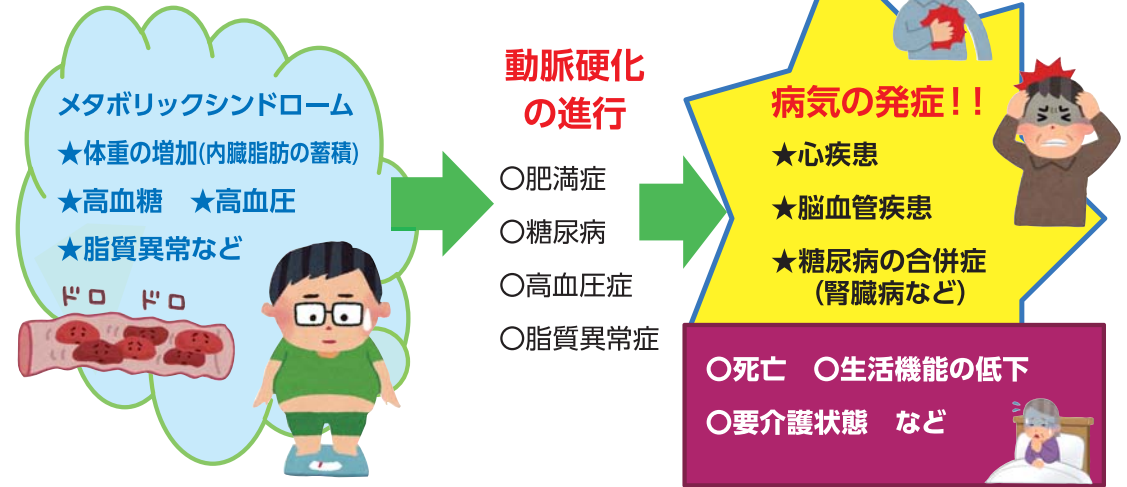
2月は「全国生活習慣病予防月間」となっています

生活習慣病は、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。



最も多い悪性新生物は2年連続1位となっています。生活習慣病を起因とする死亡割合は過半数を超えている状況です。

好ましくない生活習慣を続けていると…



まだ大丈夫…と想着いても、5年後、10年後の自分を想像してみましょう。今と同じ生活を続けていけるとは限りません。今一度、健診結果や検査結果を見返してみましよう！思い当たる生活習慣をひとつでも見直すことで、数値の改善がみられるかもしれません。毎年健康診断を受けることをおすすめします。



～再検査・精密検査を受けていますか？～

健診後、「要再検査」・「要精密検査」のお知らせをもらっても、受けていない方が見受けられます。受けたらおしまいではなく、自分の体のため、家族のために大切な行動として、必ず受診をお願いします。がん検診で精密検査となった方は、助成を受けることができます。詳しくは1ページをご覧ください。

治療が必要な病気が隠れているのかどうかを確認するために、より詳しい検査を受ける必要があります。精密検査の結果、異常がなければ、引き続き健診を毎年受けましょう。もし、問題がある方も早期に治療が始めることができます。どこの病院がいいのか？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】



ふだんの生活で思い当たることはありませんか？

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！

令和7年 2月 忘れずに 冬でもこまめな 水分補給

保健協力員協議会
川向千恵

日	月	火	水	木	金	土
<p>食育の日 毎月19日は食育の日、17日は減塩の日です。 2月の旬はせり、長ねぎ、オレンジなどです。</p> <p>長ねぎとイカのホットマリネ（4人分） ①イカ（内臓を除く）1杯の胴体は1cmの輪切りに、げそは2本ずつに切り離す。長ねぎ4本は4cm長さに切る。 ②パットに酢大さじ4、赤唐辛子（小口切り）2本、塩小さじ1/2、こしょう少々を入れて混ぜる。 ③フライパンにサラダ油大さじ4を入れて弱～中火で熱し、長ねぎを入れ、表面をこんがりするまで焼く。イカを加えてさっと炒め合わせ、火が通るまで焼く。 油ごと②に加え、全体を混ぜ合わせる。</p> <p>  </p> <p>*  は、材料を表しています。</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
		<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 場所：ろっぶ)</p>		<p>ワッ歯ッ歯！むしばO教室 (受付時間：10：40～10：50)</p> <p>3歳児健診 令和3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>	
9	10	11	12	13	14	15
	<p>のび²わく²きっすくらぶ (受付時間：10：00～10：10)</p> <p>★コンディショニングトレーニング教室 (時間：18：00～19：30)</p>	<p>建国記念の日</p>		<p>1歳児健診 令和6年2月生 (受付時間：9：45～10：00)</p> <p>1歳6か月児健診 令和5年7月生 (受付時間：12：45～13：00)</p>		
16	17	18	19	20	21	22
	<p>5歳児発達相談 令和2年2月生 (受付時間：13：15～13：30)</p> <p>★コンディショニングトレーニング教室 (時間：18：00～19：30)</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>★栄養教室 (時間：10：00～12：00)</p>	<p>7か月児健診 令和6年7月生 (受付時間：9：45～10：00)</p> <p>4か月児健診 令和6年9月生 (受付時間：13：00～13：15)</p>		
23	24	25	26	27	28	
<p>天皇誕生日</p>	<p>振替休日</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4年8月生(受付時間：12：30～12：45)</p> <p>★エアロビ教室 (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)

こころのケア、してありますか？



こんなサインはありませんか？

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は、一人で抱え込まず、相談してみませんか？

こころのサイン

- 気分の落ち込みが続き、元気が出ない
- いつも涙が出る
- 何もする気が起きない
- 今まで興味があったことに関心が持てない



からだのサイン

- 眠れない日が続く
- 食欲がなく、体重が減った
- 頭痛や吐き気がする
- いつも体がだるい
- 胃痛や下痢が続く
- 耳鳴りやめまいがする



行動面のサイン

- 一人での時間が増えた
- 簡単なミスを繰り返すようになった
- 外出をしなくなった
- ネガティブな発言が多くなった



自分なりのストレス解消法を取り入れ、 ほっとひと息つける時間を大切にしてみましょう



悩みがある方・困っている方へ

自身のこころの悩み…カラダや性に関すること…家族に関すること…
何度も消えたいと考えている…多様化する悩みについて、相談できる場所があります。相談方法もいろいろなものがありますので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか？

電話でつながる

名称	電話番号	時間等
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)

SNSでつながる

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: @yorisoi-chat

特定非営利活動法人 BONDプロジェクト
(10代・20代の女性のためのLINE相談)



QRコードを読み取ると、LINEの友だち追加ができます。

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、サイトに繋がります。24時間365日、誰でも無料・匿名で相談できます。

特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター
(18歳以下の子どものためのチャット相談)



QRコードを読み取ると、電話またはチャットで相談等が選べます。

令和7年 3月 悩み事 人に話して 心ラクク

保健協力員協議会
木村 あさ子

日	月	火	水	木	金	土
<p>女性の健康週間 (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。その影響で、心と体に様々な変化が生じます。 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>*エストロゲン：女性の健康を守るホルモンで、思春期になると分泌量が急速に増え、女性らしい体が形成されます。コルステロールの増加を抑える役割や、骨にカルシウムをたくわえるという重要な役割もあります。</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
	★コンディショニングトレーニング教室 (時間：18：00~19：30)		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)	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) アフターピクス教室 (時間：10：30~11：30) ★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 場所：ろっぶ)		1歳児健診 令和6年3月生 (受付時間：9：45~10：00) 1歳6か月児健診 令和5年8月生 (受付時間：12：45~13：00)		
16	17	18	19	20	21	22
	5歳児発達相談 令和2年3月生 (受付時間：13：15~13：30) ★コンディショニングトレーニング教室 (時間：18：00~19：30)	乳幼児相談 (受付時間：9：45~10：00) 2歳児歯科健診 令和4年9月生 (受付時間：12：30~12：45)	★栄養教室 (時間：10：00~12：00)	春分の日		
23 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29
	★コンディショニング トレーニング教室 (時間：18：00~19：30)			7か月児健診 令和6年8月生 (受付時間：9：45~10：00) 4か月児健診 令和6年10月生 (受付時間：13：00~13：15)		

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	18日(木)	23日(木)	20日(木)	18日(木)	22日(木)	19日(木)	17日(木)	21日(木)	19日(木)	23日(木)	20日(木)	27日(木)	13:00~	
	令和5年11月生	令和5年12月生	令和6年1月生	令和6年2月生	令和6年3月生	令和6年4月生	令和6年5月生	令和6年6月生	令和6年7月生	令和6年8月生	令和6年9月生	令和6年10月生	13:15	
7 か月児健診	18日(木)	23日(木)	20日(木)	18日(木)	22日(木)	19日(木)	17日(木)	21日(木)	19日(木)	23日(木)	20日(木)	27日(木)	9:45~	
	令和5年9月生	令和5年10月生	令和5年11月生	令和5年12月生	令和6年1月生	令和6年2月生	令和6年3月生	令和6年4月生	令和6年5月生	令和6年6月生	令和6年7月生	令和6年8月生	10:00	
1 歳 児 健 診	11日(木)	16日(木)	13日(木)	11日(木)	8日(木)	12日(木)	10日(木)	14日(木)	12日(木)	16日(木)	13日(木)	13日(木)	9:45~	
	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	令和5年11月生	令和5年12月生	令和6年1月生	令和6年2月生	令和6年3月生	10:00	
1歳6か月児健診	11日(木)	16日(木)	13日(木)	11日(木)	8日(木)	12日(木)	10日(木)	14日(木)	12日(木)	16日(木)	13日(木)	13日(木)	12:45~	
	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	13:00	
2歳児歯科健診	23日(火)	28日(火)	25日(火)	23日(火)	27日(火)	24日(火)	29日(火)	26日(火)	24日(火)	28日(火)	25日(火)	18日(火)	12:30~	
	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	令和4年9月生	12:45	
3 歳 児 健 診	4日(木)	9日(木)	6日(木)	4日(木)	1日(木)	5日(木)	3日(木)	7日(木)	5日(木)	9日(木)	6日(木)		12:30~	
	令和2年8月生	令和2年9月生	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・7月生		12:45	
ワッ歯ッ歯! むしば〇教室	4日(木)	9日(木)	6日(木)	4日(木)	1日(木)	5日(木)	3日(木)	7日(木)	5日(木)	9日(木)	6日(木)	6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	22日(月)	27日(月)	24日(月)	22日(月)	26日(月)	30日(月)	28日(月)	25日(月)	23日(月)	27日(月)	17日(月)	17日(月)	13:15~	
	平成31年4月生	令和元年5月生	令和元年6月生	令和元年7月生	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	13:30	
乳 幼 児 相 談 (要予約)	23日(火)	28日(火)	25日(火)	23日(火)	27日(火)	24日(火)	29日(火)	26日(火)	24日(火)	28日(火)	25日(火)	18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(こども支援課)

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	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	(2か月～6か月までに接種を開始)	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	1歳に至るまでに27日以上の間隔で3回	3回	
	追加	(2か月～6か月までに接種を開始)	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)。

※HPV(子宮頸がん)ワクチンのキャッチアップ接種については、公費による接種が2024年度末(2025年3月末)までとなっております。接種を希望する方は役場子ども支援課までご連絡ください。

※五種混合ワクチンについては、定期接種となる予定ですが、対応についての詳細が決まり次第、対象者に別途通知等でお知らせします。

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	すす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 15:30～15:45 水曜日 10:45～11:00	月・火・木・金曜日 15:30～15:45 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受付 (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	事前に小児科外来窓口で予約が必要	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)

こども支援課からのお知らせ

妊娠・出産・子育ての相談窓口です

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の窓口です。

●妊娠に向けて

- ・特定不妊治療助成事業

●妊娠が分かったら

- ・母子健康手帳の交付
- ・子育て応援プランの作成
- ・出産・子育て応援給付金事業
- ・妊婦家庭訪問
- ・妊婦委託健康診査の助成
- ・妊婦委託歯科健康診査の助成
- ・妊婦健康診査交通費の助成

●出産に向けての準備

- ・マタニティ教室
- ・パパママクラス

●乳幼児期～幼児期

- ・乳幼児健診（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）
- ・ワッ歯ッ歯！むし歯0教室
- ・親子ふれあい事業（ベビーマッサージ教室・アフターピクス教室・リトミック教室）
- ・保育料無料・副食費無料
- ・病後児保育事業
- ・誕生祝い品（ウッドスタート事業）
- ・休日保育事業
- ・任意予防接種（おたふくかせ）

※各事業についての説明は、暮らしのガイドブックや広報、ホームページ等で掲載しております。

※申請や手続き、相談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。予約されずに来庁した場合、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・72-8145（こども支援課）

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

親子の交流や子育ての相談・情報交換の場を提供しております。皆様にとってホッとできる笑顔の集まる場となるよう様々な活動に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。

- ✿ 利用料：無料
- ✿ 利用時間：9:30～11:30
- ✿ 利用日：火曜日～木曜日
- ✿ 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

子育て中の親子が気軽に集まり、交流や相談、情報交換を行う場所です。千歳平こども園支援センターを利用して、たくさんのお友達づくりをしませんか？初めての方、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『ろっくもっくぶらざ』をどうぞご利用ください。

★情報誌『ろっくもっくぶらざ』と「とり」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、子どもが喜びあつ作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。

- ✿ 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.rokasho-tosho.jp/>