

12月の保健行事

12月の当番医

| | | | | | |
|--------|--------|------------|-------------------------------------|---------|------------|
| 12月12日 | おかだ眼科 | ☎ 855-6633 | 1月1日 | 豊田医院 | ☎ 854-2181 |
| 12月19日 | 宗盛医院 | ☎ 854-1111 | 1月2日 | はまもと皮ふ科 | ☎ 855-2662 |
| 12月26日 | 梶山医院 | ☎ 854-2771 | 1月3日 | 片山医院 | ☎ 854-0252 |
| 12月30日 | 岡田歯科医院 | ☎ 854-5311 | 1月9日 | 倉田医院 | ☎ 854-7050 |
| 12月31日 | 石本歯科医院 | ☎ 820-5888 | 【年末当番歯科医9:00~15:00、年始当番医9:00~12:00】 | | |

※電話番号、特に局番をよくお確かめの上、おかけください。
※急な当番医の変更があった場合は記載と異なることがありますのでご了承ください。

| 行事 | 月日等 | 場所 | 時間 | 内容 |
|----------------------|---------|------------|--|---|
| 母親学級 | 16日(木) | 中央地域健康センター | (受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00 | 歯科医による無料歯科検診や相談、ブラッシング等歯の衛生について(母子健康手帳、歯ブラシをご持参ください) |
| 健康教室 | 17日(金) | 東部地域健康センター | (受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:30 | 「冬を健康に過ごそう。」体温を上げて免疫力を高める食生活について一緒に考えてみませんか。 ☎12月15日(水)までに健康課へ |
| 健康相談 | 20日(月) | 西部地域健康センター | 13:30~15:00 | 血压測定、検尿、母子健康手帳の交付のほか、保健師や栄養士が個別に健康相談に応じます。(健康手帳をお持ちの人は、ご持参ください) |
| | 27日(月) | 東部地域健康センター | | |
| すくすくクラブ (育児相談) | 1月5日(水) | 中央ふれあい館 | 10:00~11:30 | ☎2ヵ月ごろ~未就学児保健師等による乳幼児の身体測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産後相談などに応じます。(母子健康手帳をご持参ください) |
| | 21日(火) | 町民会館 | 10:00~11:30 | |
| | 28日(火) | 東部地域健康センター | 13:30~15:00 | |
| マスカットキッズ スマイルキッズ。 | 24日(金) | 中央地域健康センター | 11:00~14:00 | クリスマス会を行います。 ☎12月20日(月)までに健康課へ |



お口の健康 飲み込みにくいを感じたら



食事中にむせて、苦しい体験をしたことはありませんか。「むせ」は食べ物などが気管に入ろうとしたときにおこる防御反応ですが、食事中などにむせることが多くなると、しつかり食べることが難しくなります。安全に飲み込みを行うためのポイントをいくつか紹介します。

●姿勢に気を付けましょう
落ち着いて、リラックスして食事をしていきますか。少し前かがみくらの安定した姿勢で食事をしてみましょう。飲み込みやすい姿勢を意識することで、安全な飲み込みにつながることができます。

●ゆっくり食べましょう
口の中に食べ物がたくさん入れたり、よく噛まずに飲み込むと、むせる原因に

なります。しっかりと口の中で噛める量を意識し、よく噛んで飲み込みましょう。出ますし、脳の刺激にもつながります。

●お口の体操をしてみよう
噛むことや飲み込むことは、口の中の筋肉や舌が重要な役割をしています。頬をふくらませたり、舌を上下、左右に動かす体操で、お口の機能の向上につながることがあります。

食事を楽しむためにも、口の中を清潔に保ち、お口の健康にも気を付けてみましょう。お口の講座や相談などを健康課でも行っています。気軽に声をかけてください。

☎健康課 ☎855・1755

「いい歯」表彰の受賞 おめでとう！やいます

80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」が厚生労働省と日本歯科医師会の提唱のもとに推進されています。

11月8日(月)「いい歯の日」に、次の人が安芸地区歯科衛生連絡協議会表彰を受賞されました。むし歯や歯周病を予防することは、全身の健康を守るために大切です。これからも、歯と口腔の健康づくりに心がけてください。

- ▽受賞者 (敬称略)
- 近藤三代子(中溝)、大立正志(萩原)、山崎ミチエ(萩原)、桶谷幸子(城之堀)、郷地愛子(城之堀)、道土井花子(城之堀)、松田芳江(初神)、下土井ツルヨ(川角)、稲垣惇(川角)、田中武子(川角)、平松整城(石神)、井原ヤッコ(神田)
- (健康課)

高次脳機能障害家族セミナー開催のお知らせ

外傷性脳損傷、脳血管障害、脳炎や脳症などによる脳の損傷によって生じる、記憶障害、注意障害、遂行機能障害、社会的行動障害などの認知障害を持つている人のご家族、その他、関心をお持ちの人を対象に、学習会を行います。

| 期日 | 内容 | 担当者 |
|-------------------|------------------------|---------------|
| 1月7日(金) 18日(火) | 脳損傷とその後遺症について | 臨床心理士 |
| 2月4日(金) 15日(火) | リハビリテーションと本人への関わり方について | 作業療法士または言語聴覚士 |
| 3月4日(金) 15日(火) | 福祉制度について | 支援コーディネーター |

※時間はいずれも午後2時~3時です
※両日とも同じ内容です
※興味のある内容にご参加ください

☎ 広島県立リハビリテーションセンター

☎ 広島県高次脳機能センター
☎ 0824・25・1455
☎ 0824・25・1094 (メールアドレス) koujinou2@rehab-hiroshima.jp

身体障害者自動車運転免許取得費給付について

☎ 1級~4級の身体障害者手帳をお持ちの人
☎ 自動車の第1種普通免許取得にかかる費用を助成
▽給付額：免許取得対象経費の3分の2を給付(10万円を限度)

☎ 福祉課 ☎820・5605



日本脳炎予防接種(第1期)について

日本脳炎の定期予防接種について、平成17年5月の厚生労働省の勧告により、積極的な接種勧奨を控えてきましたが、平成22年度は、満3歳の人に対する初回接種について、積極的な勧奨が再開されました。さらに、平成22年8月27日から積極的な勧奨を控えていた時期に1期における3回の接種を受けられなかった人へ特例措置として接種機会が確保されることとなりました。

☎ 6ヵ月~7歳6ヵ月または9歳~13歳未満
① 1期の予防接種を全く受けていない人：6日以上の間隔をおいて1期初回を2回接種し、おおむね1年経過した時期に1期追加(1回)を接種
② 1期初回接種(2回)のうち1回接種したことがあ

12月1日(水)は「世界エイズデー」です
~HIV抗体検査・相談のお知らせ~
☎ 1月5日(水)、2月2日(水)、3月2日(水) 9:00~11:00
☎ 無料(事前に電話予約(匿名)要)
☎ 申 広島県西部保健所広島支所 厚生保健課 ☎513-5521 (健康課)

人権相談窓口 ☎228-5792 広島法務局・広島県人権擁護委員連合会
人権にかかわる問題について 祝日を除く月~金 8:30~17:15

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。