



みんなの保健センター

いつまでもきれいな歯でね!

●7月7日実施 3歳児健診にて

- ①むし歯をつくらないように、日頃気をつけていることは?
- ②わが子の自慢できるところは?



松谷 ^{らむ} 羅夢ちゃん
(深郷田下)

毎日の歯みがき
元気いっぱい



鈴木 ^{そら} 大空ちゃん
(上派立)

毎日の仕上げみがき
元気なところ



成田 ^{はなみち} 花道ちゃん
(今泉下)

仕上げみがきをすること
気持ちよく兄弟思いなと
ころ



成田 ^{かえで} 楓ちゃん
(富野)

特になし
元気! やさしい!!

成人健診のお知らせ

今年度最後の基本健診、がん検診です。今まで受けていない方、特に平日の健診が仕事の都合で受けられなかった方は、ぜひこの機会に受診して下さい。
健診月日：9月4日(日)
健診会場：中里保健センター

健診名	対象者	時間
基本健診 胃がん検診 大腸がん検診 肺がん検診	40歳以上 の町民	7:00~8:30
子宮がん検診	20歳以上の女性	10:30~11:30
乳がん検診	30歳以上の女性	
骨密度検診	70歳の女性	55・60・65・40・45・50

年齢は全て今年度末(平成18年3月31日)時点のものです。乳がん検診は40歳以上の方は隔年での受診となります。今

健康教室のお知らせ

年度は偶数歳の方が対象ですが、それ以外の方でも昨年受診しなかった方は受診できます。
申込先：中里保健センター
(57-3920)
申込締切：8月17日(水)

健診を受けられた皆さん。健診結果がお手元に戻られたことと思いますが、どのように結果を役立てていますか? 健診を受けたことに安心せず、もう一度自分の生活と照らし合わせてみる事が大切です。

保健センターでは、皆さんの健康づくりに役立つよう、健康教室を行っています。今後開催予定の教室について随時お知らせしますので、皆さんの健康づくりのためにぜひ役立ててください。

愛の献血にご協力下さい

8月18日(木)

時間	場所
9:30~12:00	中泊町役場(本庁)前
13:30~16:00	中里ショッピングタウン「ベル」前

血液が不足している状況が続いています。県赤十字血液検査では「県内の医療機関で必要とする血液は、すべて県民からの善意によって賄う」ことを目標としています。ご協力をお願いします。

中里保健センター TEL 57-3920

- 所内健康相談
8月22日、29日
9月5日、12日
(毎週月曜日午前中)
- 乳児健診(BCG、三混、麻疹予防接種)
8月25日(木)
- 股関節脱臼検診、離乳食教室
8月31日(水)
- 3歳児健診

- 9月8日(木)
 - 三種混合予防接種
8月22日(月)
 - ポリオ予防接種
9月1日(木)
- 対象、受付時間等は中里保健センター事業日程表をご覧ください。
予防接種：対象以外の方でも受けることができますが、ワクチン準備のため、1週間前までにお申し出下さい。

命の大切さを学習 ふれあいセミナー

6月23日、7月4日、13日と3日間にわたり、小泊中学校3学年を対象とした、思春期教室『ふれあいセミナー』を開催しました。この授業は、思春期にある中学生が乳幼児とのふれあいや、性についての正しい知識を学習することによって、命の尊さと健全な母性・父性を養うことが目的です。

公立金木病院の助産師さん・保育所・中学校・保健センターが意見交換しながら 思春期健康教室 妊婦体験教室 ふれあい体験学習の3本仕立てのセミナーに転換して2年目を迎えました。

① 思春期健康教室

生徒たちは、胎児の心音を聞く器械を用いて自分の心臓の音を聞いたり、助産師さんの実体験のお話を聞いて、『命はリセットできない』ことを学びました。またゴム手袋を使っている性感染症の実験では、感染力の脅威にビックリ！中学生たちも「今まで知らなかったけど、性感染症っていっぱいあるんだ」「責任を持って行動しないと大変なことになるんだ…」と性感染の怖

さを感じとったようでした。



② 妊婦体験教室

赤ちゃん人形をつかって、おむつの当て方や抱っこの仕方、妊婦シミュレーターを装着し妊婦さんの模擬体験をしました。「赤ちゃんてかわいいけど、何回もオムツ換えしたり着替えさせたり難しいなあ」「お母さんが一生懸命育ててくれたんだという実感がわいてきた」との感想がありました。



③ ふれあい体験学習

小泊保育所の子どもたちと、遊びを通してふれあい体験を行いました。はじめは、見慣れない中学生相手に泣いてしまう子どもたちと、どう接したらいいのか戸惑い顔の中学生も、準備してきた手作り紙芝居や魚釣りゲームをしながら、次第に子どもたちと打ち解けあい、優しい笑顔に変わっていきました。



中学生の皆さんはふれあいセミナーを通して、自分の命・からだの大切さを知り、子どもを

いつくしむ力を、学習しました。未来のお父さん・お母さん、保育所の子どもたちと遊んだときの優しい気持ち、忘れないでね。

糖尿病予防教室

健診の結果は「要指導」「要医療」、結果を持って受診したら(薬の)治療はいりませんか？糖尿病と正常の間にある人のことをプレ糖尿病といいます。生活習慣をつましくコントロールすれば予備軍から抜け出すことも可能です。糖尿病を予防するために、自分の生活をもう一度振り返ってみましょう。日 程：平成17年8月30日(火) 午前10時～午後2時

場 所：小泊保健センター

内 容

講話「プレ糖尿病(糖尿病予備軍)：予防のための3原則」
調理実習

「おいしく食べてしっかり予防」食生活見直しのためのヒント

申込み先：小泊保健センター
(64・3748)

* 材料の注文の関係もありますので、8月15日までにお知らせ下さい。

小泊保健センター TEL 64-3748

●小泊地区健康相談

9月6日(火) 午後1時30分～3時

場所...小泊保健センター

●下前地区健康相談

8月23日(火) 午後1時30分～3時

場所...すくすく下前館

●1歳6カ月児・3歳児健診

8月24日(水)

対 象...平成15年12月～平成16年2月生、平成14年1月～3月生

受付時間...12時～12時30分