



中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748

むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて

(7月4日実施)

- ①日頃むし歯をつくらぬよう気をつけていることは?
- ②わが子の自慢できることは?

①朝・昼・晩の歯みがきを欠かさない ②ききわけが良いところ



えいた 大石瑛太ちゃん
(深郷田下)

①夜の仕上げみがきを毎日する ②明るく活発



みお 新木心陽ちゃん
(富野)



ななか 三上菜々華ちゃん
(芦野)

①アパコートを使ってフッ素もする ②明るくて、笑った笑顔がカワイイ

①仕上げみがきをしています ②笑顔がかわいいところです



さき 木元咲希ちゃん
(田茂木)

①毎日の仕上げみがき ②明るく元気なところ



りく 木村陸ちゃん
(今泉下)

①仕上げみがきをしている ②いつもニコニコなところ



あつき 角田温季ちゃん
(小泊派立)

重要!? 健診が 終わったあと

今年度の集団健診も8月で終了しました。今回の健診で結果に問題がなかった人も、異常が見つかった人も、これからの生活習慣によって健康状態は左右されます。健診のいちばん大き

な目的は、病気の予防です。日本人の3大死因であるがん・心臓病・脳卒中をはじめとする生活習慣病は、自覚症状がないままに進行していくものがほとんどです。健診は生活習慣を映す鏡。結果を素直に受け止め、普段の生活にも反映させて健康づくりを始めましょう。

健診結果を活かすポイント

①結果をもとに生活習慣を見直し実行する

健診結果に現れた数値の異常は、放っておくと生活習慣病を引き起こしてしまいますが、食事や運動などの生活習慣の改善によって、数値の改善や生活習慣病予防にもつながります。

②健診結果を保存する

毎年数値の変化を比較することで、身体の変化がわかります。数値が異常となっていない場合であっても、自分の身体について課題を発見することが出来ます。

③精密検査は必ず受診する

自覚症状がないからと再検査を受けない人がいます。自覚症状がないうちに異常を発見し、病気を未然に防ぐことが最も大切です。

④かかりつけ医に相談・保健指

導を受ける

健診結果について相談し、必要な治療や生活習慣の改善点について一緒に考えます。健康管理に役立てましょう。

健診を受けた後は、生活習慣改善のスタートチャンスです!!

ぜひ、今日から始めましょう。

運動教室に参加しませんか?

メタボ予防や減量、体力の維持など、運動習慣をつくることは、健康にいいことがたくさんあります。

運動の効果

- ・ 肥満の予防 ・ 血圧の安定
- ・ 心肺機能の向上
- ・ 認知症予防
- ・ 骨粗しょう症予防
- ・ 糖尿病の予防や改善
- ・ 脂質異常症の予防や改善
- ・ 便秘予防や消化機能の向上
- ・ ストレス解消 など

「お腹周りが気になる」「生活習慣病予防に運動をと言われたけど、何をどう始めたらいいんだろう:」「いざ運動を始めようと思っても、一人では継続する自信がない:」という人におすすめの教室です。

◆テーマ『楽しく・スッキリ運動習慣を身につけよう』

○講師:健康運動指導士 鎌田信子氏

◆場所:日本海漁火センター

◆開催日程:10回継続の教室です(火曜日もしくは金曜日)

*初回は10月15日(火)です

◆申込先:小泊保健センター

詳細は、小泊保健センターにお問い合わせ下さい。なお中里公民館会場の運動教室(週1回)も好評開催中です。

みんなには! 食生活改善推進員会です

◎肥満予防は食の改善と運動習慣セットで!!

食生活は、体づくりの基本です。肥満の原因は、消費エネルギーより摂取エネルギーが多いことで脂肪が蓄積して生じます。食事だけのダイエットは、脂肪と一緒に筋力も落ちて、基礎代謝が低下しやせにくくなってしまいます。肥満解消には、食の改善だけでなく運動が欠かせません。運動不足の人は、日常で歩く機会を増やしたり、歩幅を大きくしてみたり、生活活動の工夫から始めてみてはいかがですか?



母乳育児を応援しよう

おっぱいについて勉強しました

青森中央短期大学
より高橋佳子准教授
を講師に迎え、母乳
のメカニズムや母乳
育児の利点を学習し
ました。



おっぱい(母乳)の不思議

赤ちゃんにとって理想的な栄養「おっぱい(母乳)」。おっぱいには、科学の力でも到底追いつけない神秘的な力が備わっていることを学びました。

母乳は病気に対する抵抗力を強めてくれる力を持っています。未熟な免疫機能しか持っていない赤ちゃんにとっては『最初の予防接種』『魔法の薬』とも呼ばれています。母乳の成分には免疫物質が含まれている他、お母さんがもっている、病気に対する抗体の一部が母乳に分泌され、赤ちゃんに分け与えられます。また、母乳には消化酵素や脂肪を分解してくれる酵素が含まれているため、とても消化吸収がよく

(お腹がすきやすいのはそのためです!) 赤ちゃんの体にとって、とても優しい栄養です。母乳は最初からたっぷり分泌されるのではなく、赤ちゃんがおっぱいを吸うことでお母さんの脳が反応し、母乳を作るホルモン分泌が活発になって出てきます。そのため、赤ちゃんに何回もおっぱいを吸ってもらうことが大切です。授乳間隔が短いと授乳回数が多くなり、最初は疲労感を感じるお母さんもあるかと思えます。

「おっぱいが足りないと思うとミルクで補充している…」という声もよく聞きます。でも、このような母乳の仕組みを知れば、安心して母乳育児を続けていけるのではないのでしょうか。家族のみなさんは、お母さんが安心して赤ちゃんに授乳できるように、側面から応援してあげましょう。

また、母乳は赤ちゃんの成長に合わせて**栄養成分が変化**するそうです。母乳には、赤ちゃんがすくすく育つために必要な栄養素が過不足なく含まれていて最高のバランス食。さらには、成長段階にあわせて栄養成分が分泌されるそうです。また、飲みはじめは水分が多くなり濃い味に変化して、赤ちゃ

んがたっぷり飲んで、満足感が得られるような仕組みになっているそうです。これには、私たちも驚きました!!

『おっぱいに秘められた力』

- ① 感染から守ってくれる
- ② 消化吸収が良い
- ③ 赤ちゃんの成長にともない栄養成分が変化する
- ④ アレルギー予防
- ⑤ 母子の絆を深める
- ⑥ 災害に強い



《母乳育児を成功させるために》

出産後できるだけ早期に、欲しがるときに欲しがらだけ、頻回に赤ちゃんに吸わせることが大切です。

授乳しないでいたり、おっぱいを張らせたままにしておく、もう作らなくても良いのだという信号がママの脳に送られ分泌量が減少してしまいます。

おっぱいの時間は、母乳であってもミルクであっても、しっかりと目と目を合わせ、ママと赤ちゃんが密着して授乳することで、たっぷりの愛情が注がれます。

家族や周囲の人は、頑張っているマ

マをねぎらい、暖かく優しい時間をたっぷり過ごすことができるように、サポートしてあげましょう。

出前講座にうかがえます!

保健センターでは健康づくりを応援する出前健康講座を実施しています。保健師や栄養士、食生活改善推進員などテーマに合わせて伺います。町内会の集まりやグループの勉強会、社員のための健康教室など、是非ご利用ください。

□ 申込方法

希望するテーマや対象者、開催日について保健センターまでご連絡ください。

□ 講座内容

(たとえば…)

- ・健康管理について: 「メタボリックシンドロームを予防しよう」「健康づくりに役立つヘルシーメニュー」
- ・歯の健康について: 「健康な歯を育てよう」「口の中の健康を考えよう」
- ・その他: 「乳幼児期からはじめる食育」「ストレスと上手につきあおう」など

詳細が決まっていな
い場合もご相談に応じ
ます。ぜひ、ご利用く
ださい。



まちのイベントカレンダー

10 月			11 月		
16	水	9:00~ 「シルバーの日」 清掃奉仕活動 9:00~14:00 心配ごと相談(日本海漁火センター) 10:00~12:00 北光寿大学運動会(小泊小体育館)	1	金	なかどまり町民文化祭(パルナス)
17	木		2	土	なかどまり町民文化祭(体育センター他) 10:00~16:00 図書館開放(日本海漁火センター)
18	金		3	日	なかどまり町民文化祭(体育センター他)
19	土	9:00~14:45 秋の企画展「懐かしの商店街ー奥津軽の商工業ー」(博物館~12/22まで) 8:15~13:40 権現崎散策講座 10:00~16:00 図書館開放(日本海漁火センター)	4	月	
20	日		5	火	
21	月	9:00~12:00 健康相談	6	水	
22	火		7	木	12:15~ 3歳児健診(中里保健センター)
23	水	9:00~14:00 心配ごと相談(役場相談室) 14:30~16:0 運動教室(中央公民館)	8	金	
24	木	乳児健診(中里保健センター)	9	土	10:00~16:00 体育館開放(小泊地域)
25	金		10	日	8:40~ 第19回米塚義定杯争奪柔道大会(体育センター)
26	土	9:00~16:00 なかどまり町民文化祭(小泊会場)	11	月	9:00~12:00 健康相談 10:00~11:30 運動教室(中央公民館)
27	日	9:00~14:00 なかどまり町民文化祭(小泊会場)	12	火	
28	月	9:00~12:00 健康相談 10:00~11:30 運動教室(中央公民館)	13	水	9:00~14:00 心配ごと相談(役場相談室) 13:00~14:00 健康相談(小泊保健センター) 15:00~16:00 健康相談(すくすくしたまえ館)
29	火		14	木	
30	水		15	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
31	木				

葛木 今野 里見 金澤 宮越 奈良岡 敦賀 八木橋 山口 佐野 中谷 梶浦 倉内 鈴木 珍田 土井 大川 工藤 佐野 宍戸
 見達 友香 祐太 沙織 佳祐 美咲 奈緒美 裕奈 秀伸 聡子 真幸 恵利子 隆夫 亜希 翔平 麻美 英哲 恵理香 鉄兵
 (階上町) (温泉町) (東京都) (新町1) (八幡) (青森市) (今泉下) (つがる市) (千葉県) (田茂木) (竹田) (つがる市) (青森市) (派立上) (向町上) (神奈川県) (大沢内) (青森市) (竹田) (愛知県)



越野 坂田
 太陽 創来
 (男・進一) (男・繁樹)
 新町1 宮野沢



戸籍の窓口
 (8月届出分)

角田 加賀田 福士 小野 高松 小寺 三上 三上 秋元 鈴木 川島 工藤 工藤 福嶋 葛西 竹内 青山
 登喜雄 則治 次治 美勝 猛キ ッチ ハギ 明夫 幹夫 光さ 秋ヨ
 48 76 67 86 88 92 88 98 87 74 93 84 97 76 94 87 85
 (下前浜) (豊島) (薄市下) (上高根) (田茂木) (薄市下) (八幡) (派立上) (豊島) (芦野) (田茂木) (豊島) (下高根) (尾別) (深郷田下) (今泉下)



山谷 葛西
 ひかり 祐樹
 (青森市) (新町2)

人のうごき	
8月末現在(前月比)	
人口	12,551人(-21)
男	5,934人(-7)
女	6,617人(-14)
世帯数	5,185戸(-3)
出生	2 / 死亡 18
転入	16 / 転出 21