



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(1月7日)

- ①日頃むし歯をつくらないうつ気をつけていることは?
- ②わが子の自慢できることは?

- ①仕上げみがきをていねいにする
- ②元気なところ



中村龍真ちゃん
(宮野沢)



田中兆ちゃん
(豊島)



宮下羽空ちゃん
(派立)

- ①寝る前の仕上げみがき
- ②もつけない所

- ①仕上げみがきをする
- ②元気いっぱいなところ



武田晏ちゃん
(派立)

- ①毎日の仕上げ磨きをすること
- ②歌など覚えることが得意

※今回の3歳児健診で、虫歯のない子は6人中4人でした。

冬のけんこう対策

◇動脈硬化は冬に暴れだす!?

冬は、運動不足にイベントが重なり、食べ過ぎ飲み過ぎが続く、生活のバランスが崩れやすくなります。なかなか修正できずにいると、血液の中に余分な糖やコレステロール、中性脂肪が増えるリスクが大きくなります。これらは血管壁にたまり、こぶのようなプラークを増大させます。

また、冬は寒さで血管が収縮するため、血圧も上昇しやすくなります。室内外の温度差や寒い脱衣所からの移動、熱いお湯につかるなど、血管に強い圧力がかかり、心臓や脳の血管に負担をかけ、プラークが破裂したり、心筋梗塞・脳梗塞の引き金になります。急激な温度変化による血圧の

乱高下の予防のため、脱衣所やトイレでの暖房使用や浴室を湯気で温めて入浴するなど、日頃から対策をしましょう。

◇家庭血圧で普段の血圧を知ろう

「少しくらい血圧が高くても、別に症状はないし平気…」高血圧は、自覚症状に乏しいため、健診で血圧が高めと指摘されても、そのまま放置してしまう人が少なくありません。しかし長期放置していると、血管の傷みも進み、脳卒中や心筋梗塞など重篤な状態を起こしかねません。そのため家庭で血圧測定を行い、早めに血圧の変化に気づくことは、高血圧の予防や病気を防ぐためにとっても大切です。

《家庭血圧を測りましょう》



◇感染症に注意しよう

毎年、冬になると猛威をふるう感染症。特に、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎やインフルエンザは感染力が強く、注意が必要です。正しい予防法や対処法を行い、この冬を健康に過ごしましょう。

感染症対策

手洗い・うがい

全ての感染症対策の基本です。感染者を介して人から人へ感染するので、食事の前やオムツ交換の後、外出後など、日頃から実践するよう心がけましょう。

加熱調理・調理器具の消毒

ノロウイルスは、十分に加熱すれば死滅します。特に貝類などは、加熱処理を徹底しましょう。また、魚介類を扱った調理器具は分けて使用し、洗浄後は熱湯をかけるなど、常に衛生を心がけましょう。

汚物・吐物の適切な処理

感染症に罹患した人のおう吐物や排泄物の処理には注意が必要です。

※おう吐物などの汚染がひどい部分は、濃度1000ppmの消毒液(漂白剤など)の使用が有効です。

献血にご協力を

例年、冬季は献血者が減少しがちです。安全な血液製剤を安定的に確保するため、1・2月の2か月間、厚労省や日本赤十字社を中心に、「私たちの献血キャンペーン」を実施しています。

これは、新たな成人を迎える若者を中心に、広く国民各層に献血に関する理解と協力をお願いします。町でもこの期間、移動バスによる街頭献血を行いますので、ご協力をお願いします。

■献血実施日

平成28年2月24日(水)

(午前)10時～12時

(午後)1時15分～4時

■会場: スーパーストア中里店駐車場

マイナンバー制度に伴う妊娠届出等に関するお知らせ

マイナンバー制度の開始に伴い、妊娠届出や未熟児養育医療給付申請の際に、個人番号の記入と届出人の本人確認ができる書類の提示が必要になりました。来所の際は準備くださるようお願いいたします。

まちのイベントカレンダー

2 月			3 月		
16	火		1	火	
17	水	14:30~16:30 運動教室(中央公民館)	2	水	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) 14:30~16:30 運動教室(中央公民館)
18	木	13:30~ ジャムづくり講座(中央公民館)	3	木	12:15~ 3歳児健診(中里保健センター)
19	金		4	金	
20	土	10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)	5	土	9:00~ 小泊少年少女発明クラブ閉講式 10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)
21	日		6	日	
22	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)	7	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)
23	火	11:00~ 北光寿大学閉講式	8	火	19:00~ 小泊地域スポーツクラブ(レクダンス)
24	水	10:00~ 小泊地域スポーツクラブ(座ってらくらく体操) 12:50~13:00 2歳6ヶ月児歯科健診(中里保健センター) 10:00~12:00 献血(スーパーストア中里店前) 13:15~16:00	9	水	
25	木	乳児健診(中里保健センター)	10	木	12:15~12:30 1歳6ヶ月児健診(中里保健センター)
26	金		11	金	10:00~ 高齢者教室(中央公民館)
27	土	10:00~16:00 体育館開放(小泊地域)	12	土	
28	日		13	日	
29	月		14	月	10:00~12:00 運動教室(中央公民館)
			15	火	

森 藪 菱 藤 伊 久 小 成 藤 福 長 加 中 近 白 国 岩 米 小 野 小 秋 阿 平 打 石
林 田 沼 田 藤 保 山 田 崎 士 利 藤 谷 村 川 生 川 塚 原 上 泉 元 部 山 越 川
風 元 佐 朋 麻 達 裕 和 美 勇 恵 友 ふ 卓 優 隆 奈 泰 夏 一 桃 良 小 優 光
子 希 子 也 美 也 美 鈴 人 美 哉 み 勝 里 蔵 央 佑 海 馬 子 仁 合 満 梨 平
(秋田県) (下前上) (神奈川県) (弘前市) (新町二) (今泉上) (つがる市) (深柳町) (板柳町) (上豊岡) (東京都) (五所川原市) (派立中) (薄市上) (鹿兒島県) (五所川原市) (福浦) (青森市) (下高根) (神奈川県) (長泥) (北海道) (今泉下) (八幡) (宮城県)

結婚おめでとう!!
秋田 愛莉 (女・雅治) 派立上

お誕生おめでとう!!
(12月届出分)

戸籍の窓口

太 磯 古 宮 片 小 工 塚 神 三 井 阿 加 佐 小 鈴 松 鈴 宮 古 小 山
田 野 川 越 山 寺 藤 本 上 沼 部 藤 木 内 木 谷 木 本 川 寺 崎
ク タ フ 重 文 正 イ 金 か し タ 熊 卓 ユ ひ 寅 正 ト 長 望 賞
ニ ミ 子 郎 雄 子 ソ 丞 こ 満 づ エ 子 郎 雄 キ 子 一 治 シ 敏 美 一
71 92 71 98 84 83 89 89 91 66 82 81 104 72 79 74 77 89 82 82 31 83
(入) (下前上) (二タ見) (尾別) (薄市下) (派立上) (福浦) (上豊岡) (派立上) (派立下) (下高根) (今泉上) (田茂木) (深柳町) (長泥) (宮野沢) (向町上) (薄市下) (八幡)

お悔やみ申し上げます

大 野 卓 人 (愛知県)
佐 藤 絵里香 (新町一)

人のうごき

12月末現在(前月比)

人 口	11,912人(-31)
男	5,622人(-10)
女	6,290人(-21)
世帯数	5,142(-13)
出生	3 / 死亡 26
転入	6 / 転出 14