

# 保健情報



健康増進課(中央保健センター) ☎ 2114

## ■心の健康相談

眠れない、イライラする、生きていくのがつらいなど心の悩みについて、専門の医師による個別相談を開催します。また、電話による相談も随時受け付けています。なお、個別相談は事前予約が必要です。

- 日にち 9月30日(金)
- 受付時間 午後0時45分～1時15分
- 場所 中央保健センター (北中川原)
- 申込先 健康増進課

## ■特定健診のお知らせ

特定健診は10月31日(月)までです。国民健康保険に加入する40歳以上の方で、まだ受診していない方は、指定の医療機関で受診してください。また、下のとおり追加集団検診も行いますので、受診を希望される方はお申し込みください。

※追加集団検診は事前予約が必要です。がん検診も併せて行うことができます。

- 検診日 10月5日(水)～7日(金)
- 受付時間 午前7時30分～9時
- 会場 中央保健センター
- 申込先 健康増進課

## ■健康ポイント交換期間変更のお知らせ

白河いきいき健康マイレージ健康ポイント交換開始時期が早まり、期間が9月1日(休)～平成29年3月10日(金)に変更となりました。

## 10月の健康相談のお知らせ

実施日	開始時間	会場
3日(月)	9:30～	高木集会所
5日(水)	13:30～	犬神集落センター
12日(水)	9:30～	東保健センター
17日(月)	9:30～	表郷保健センター
18日(火)	9:30～	上願ふれあいセンター
19日(水)	10:00～	大信保健センター
20日(木)	10:00～	蕪内公民館
24日(月)	10:00～	川敷坂公民館
26日(水)	13:15～	アナビースポーツプラザ

## ■健康増進普及月間～健康寿命の延伸～

《1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬》日本の平均寿命は、世界でもトップクラスです。より長く、健康で自立した生活を送ることができる「健康寿命」を伸ばすよう、運動・食事・禁煙など、個人の生活習慣の改善に努めましょう。

適度な運動や身体活動は、寝たきりを予防し心の健康や生活の質の改善のために効果的です。食事は、1日3回、野菜を多めにし、塩分を控えた献立を心掛けてください。

たばこには4,000種類の有害物質が含まれますので、積極的に禁煙に取り組み、受動喫煙にも注意しましょう。

## ■結核予防週間

9月24日から30日までは結核予防週間です。結核は、主に肺に炎症を起こす病気で、人から人にうつる感染症のため、自分が結核だと気付かずに周りの人にうつしてしまうことがあります。日本では毎年新たに2万人程度の患者が発生しています。

結核は早期の発見・治療により治すことができます。病気が、「結核かな」と思ったら、早めに医療機関を受診してください。

《こんな時はすぐに病院へ》

長引くせき(2週間以上)、たんが出る、長引く体のだるさ・微熱、胸の痛み、急な体重減少《発見されにくい高齢者の結核》

65歳以上の方は、せき・たんなど目立った症状が現れにくい傾向があるため、年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。

《生後1歳までにBCG接種を受けましょう》

BCGを接種すると、結核に対する免疫が付き、感染した場合の重症化を防ぐことができます。生後5か月から8か月までに、必ずBCG接種を受けましょう。

## 10月休日救急医療当番医

歯科	医療機関名	住所	電話番号
2日(日)	まるやま歯科医院	関辺川前	239146
9日(日)	水野谷歯科医院	中島村滑津	239333
10日(祝)	三森歯科医院	愛宕町	232401
16日(日)	本柳歯科医院	泉崎村八丸	235030
23日(日)	山本歯科医院	昭和町	242888
30日(日)	よしなり歯科医院	天神町	243020

# 子育て情報



## ■幼稚園児・保育園児を募集します

平成29年4月から幼稚園・保育園(一部)等に入園する園児を募集します。入園希望の方は、受付期間内に各園に直接お申し込みください。《幼稚園》

●願書配布 私立は10月1日(土)から、公立は10月3日(月)から下表の各幼稚園で配布

- 受付期間
  - ▷公立 10月17日(月)～31日(月)
  - ▷私立 10月14日(金)から定員到達まで ※丘の上幼稚園は10月14日(金)のみ
  - ▷認定こども園 10月14日(金)～31日(月)
- 問い合わせ先
  - ▷公立 本庁舎子ども育成課(内線2736) または下表の公立幼稚園まで
  - ▷私立・認定こども園 下表の幼稚園まで

公立幼稚園

	幼稚園名	所在地	電話番号
公立	大沼幼稚園	久田野豆柄久保2	223511
	白坂幼稚園	白坂陣場317	220272
	小田川幼稚園	泉田池ノ上239	225060
	五箇幼稚園	田島明治32-6	292151
	関辺幼稚園	関辺松並26	227880
	表郷幼稚園	表郷金山字長者久保2-5	322317
私立	大信幼稚園	大信町屋字道目木12	462257
	ひがし幼稚園	東金子字枇杷山28	342019
	白河カトリック幼稚園	道場小路88	233438
	丘の上幼稚園	立石山10-14	273363
	認定こども園	ぼだい樹	郭内1-130
	ぼだい樹西こども園	転坂96	271662
	さくらの木	豊年31	223293

※9月の休日救急医療当番医(歯科)に変更がありました。9月11日(日)はやし歯科医院、9月19日(祝)は芳賀医院歯科室

内科・外科	医療機関名	住所	電話番号
2日(日)	明 溪 醫 院	明 戸	273060
9日(日)	ら く ら く 医 院	大信町屋	245333
10日(祝)	吉 田 外 科 医 院	年 貢 町	234033
16日(日)	よこむら整形外科クリニック	老 久 保	211455
23日(日)	わたなべ内科医院	新 白 河	221531
30日(日)	おおほりクリニック	矢吹町八幡町	412311

《保育園》

- 願書配布 10月1日(土)から下表の各園で配布
  - 受付期間 10月14日(金)～31日(月)
  - 問い合わせ先 下表の私立保育園まで
- ※下表以外の保育園の園児募集は、広報白河11月1日号に掲載します。

	保育園名	所在地	電話番号
私立	丘の上保育園	立石山10-14	223900
	ニチキッズ新白河	新白河四丁目53	210010
認定こども園	ぼ だ い 樹	郭内1-171	312058
	ぼだい樹西こども園	南登り町15	218861
	さくらの木	豊年31	223293

●本庁舎子ども育成課 内2737

## ■乳幼児のゆさぶられ症候群

《あなたのあやし方は大丈夫ですか》

乳幼児のゆさぶられ症候群とは、主に新生児から生後6か月の乳児に対し、過度に揺すすることで脳自体が損傷(頭蓋内出血や眼底出血・脳挫傷等)することを指します。発症すると、乳児に運動機能や発達、視力などに障害が残るほか、最悪の場合は命を脅かすこともあります。あやすときは、抱っこしながら優しく揺らしたり、軽く背中をトントンしましょう。

《赤ちゃんは泣くものだと知る》

赤ちゃんは理由もなく泣くことがあります。それを知らず、夜泣きなどで泣き止まないと、イライラして、うっかり強く揺すってしまうことがあります。基本的欲求を満たしているのに泣いていたら、まずは深呼吸して落ち着きましょう。優しく抱っこしたり、おんぶしたりしてあやしていると、泣き疲れて眠ってしまいます。もし、心配なことがあれば、かかりつけ医などに相談してください。

●本庁舎子ども支援課 内2716