

# 保健センター からの お知らせ

## 1・2月の 母子保健 業務予定



| 月  | 日  | 曜日 | 予定内容            | 場 所             | 時 間                        |
|----|----|----|-----------------|-----------------|----------------------------|
| 1月 | 8  | 水  | 乳 幼 児 相 談       | 西春別ふれあいセンター     | 10:00-11:00(受付)            |
|    | 9  | 木  | 乳 幼 児 相 談       | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:00-11:30(受付)             |
|    | 14 | 火  | 離 乳 食 教 室       | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 10:30-12:00                |
|    | 15 | 水  | 4 か 月 健 診       | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 12:50-13:00(受付)            |
|    | 16 | 木  | 1 歳 6 か 月 児 健 診 | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:15-9:45(受付)              |
|    |    |    | 3 歳 児 健 診       | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 13:00-13:30(受付)            |
|    | 17 | 金  | 1歳3か月歯磨き教室      | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 10:00-11:30                |
|    | 31 | 金  | フ ッ 素 塗 布       | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:30-11:30/13:00-15:30     |
| 2月 | 4  | 火  | 乳 幼 児 相 談       | 尾岱沼地域センター       | 10:00-11:00(受付)            |
|    | 5  | 水  | 乳 幼 児 相 談       | 西春別ふれあいセンター     | 10:00-11:00(受付)            |
|    | 6  | 木  | 乳 幼 児 相 談       | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:00-11:00/13:00-15:00(受付) |
|    | 7  | 金  | 離 乳 食 教 室       | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 10:30-12:00                |
|    | 12 | 水  | 4 か 月 健 診       | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 12:50-13:00(受付)            |
|    | 13 | 木  | 1 歳 6 か 月 児 健 診 | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:15-9:45(受付)              |
|    |    |    | 3 歳 児 健 診       | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 13:00-13:30(受付)            |
|    | 19 | 水  | 5 歳 児 相 談       | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:15-9:30(受付)              |
|    | 21 | 金  | 1歳3か月歯磨き教室      | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 10:00-11:30                |
|    | 26 | 水  | 5 歳 児 相 談       | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:15-9:30(受付)              |
|    | 27 | 木  | フ ッ 素 塗 布       | 西春別ふれあいセンター     | 10:00-11:30/13:00-14:30    |
|    | 28 | 金  | フ ッ 素 塗 布       | 町 民 保 健 セ ン タ ー | 9:30-11:30/13:00-15:30     |

- ◆ 1月の4か月健診対象者 平成25年9月生まれのお子さん ◆ 1月の1歳6か月児健診対象者 平成24年6月生まれのお子さん  
 ◆ 1月の3歳児健診対象者 平成22年12月生まれのお子さん ◆ 2月の5歳児相談対象者 平成21年1月～2月生まれのお子さん  
 ◆ 1月のマタニティクラス対象者 平成26年4月～5月出産予定の方

## ノロウイルスによる感染性胃腸炎を予防しましょう！

ノロウイルスをご存知ですか？ノロウイルスは、海水や河川などに分布し、感染した場合、急性胃腸炎を引き起こします。冬場を中心に流行し、強い感染力を持っています。

### 症状は？

- ①潜伏期間（感染から発症までの時間）は通常24～48時間です。  
 ②主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。これらの症状が1～2日続いた後、回復し、後遺症ありません。

### 感染方法は？

ノロウイルスの感染力は強く感染経路はほとんどが経口感染（ウイルスが口から入って感染すること）です。

## 予防方法は？

- 手洗い：せっけんと流水で十分に手を洗いましょう。
- 消毒、加熱処理：次亜塩素酸ナトリウム（市販の家庭用塩素系漂白剤）や加熱（85℃、1分以上）は効果があります。
- 糞便、吐物処理：ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂いこれが口に入り感染することがあります。消毒後は換気を十分に行い、ふき取りに使用したペーパータオルや雑巾は放置、乾燥させないことが重要です。
- 生活上の注意
  - タオルは一人ずつ専用に使います。
  - 下痢をしている人は、入浴はシャワーのみか1番最後に入るようにします。
  - 汚物が付着した衣類などは、汚物を流水で落とし、消毒液に30～60分間浸すか（脱色する恐れがあります。使用上の注意をお読みください。）、85℃で1分間以上になるよう熱湯消毒します。その後、他のものと別に洗濯機などで洗濯します。



問合せ／町民保健センター 健康管理担当 TEL75-0359

# 元気未来っ子<sup>ちひっこ</sup> 1歳6か月児

( ) 内は保護者名 ※希望された方を掲載しています。



中澤きらちゃん  
(栄一)



小貫 結翔くん  
(功)



坂元 蕾那ちゃん  
(公晴)



小川 結衣ちゃん  
(英仁)



清実 叶くん  
(篤)



稲元 優花ちゃん  
(章泰)



菅野 サチちゃん  
(章人)

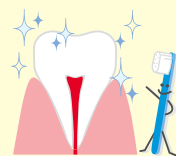
## 町の保健室 別海町成人歯周疾患検診 (無料)のお知らせ

歯周病(歯周疾患)は悪化するまで自覚症状がほとんどなく、気づかぬうちに進行する歯の病気で、日本人が歯を失う原因の第一位です。45歳から54歳の85%が歯周病にかかっているといわれていますが、その7～8割は治療せずに放置されているそうです。だれでもかかる可能性のある病気、それが歯周病です。

### 【歯周病チェック項目】

- ①歯肉が赤か赤紫色である ②歯肉がはれていて、歯をみがくと出血する
- ③口の中がネバネバしている ⑤歯が浮くような感じがして硬い物がかみにくい
- ⑥口臭が強い ⑦以前より歯が長くなったり、歯のすき間が広がったように感じる

1つでもチェックがついた人は要注意です。歯科医院で詳しく検査してもらいましょう。



別海町では、早期に歯周病を予防していただくために、平成24年度から国の補助事業(健康増進事業; 成人歯周疾患検診)に基づき、特定の年齢の方(30・40・50・60・70歳になられる方)に無料で「別海町成人歯周疾患検診」を実施しています。対象の方にはお誕生月に無料受診券をお送りしています。10年に1度のチャンスとなりますので、この機会を是非、ご活用ください。

問合せ/町民保健センター 健康管理担当 TEL75-0359・FAX75-0337

## 母子健康センターからのお知らせ



### ★マタニティクラス

妊娠中の生活、食事、赤ちゃんのお風呂などについて、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士が担当します。

対象 平成26年6月  
平成26年7月  
出産予定の方

申込締切は1月末

### 2、3月コース

全4回

- ★2月4日
- ★2月25日
- ★3月11日
- ★3月25日

### ★インファントマッサージ教室

オイルを使用したマッサージです。お母さんと赤ちゃんの絆を深めます

申込締切は1月15日

対象 寝返り前の赤ちゃん  
町内に住所のある方  
料金 1回 .....1,000円  
その他...2,000円

### 2月コース

全4回

- ★2月6日
- ★2月13日
- ★2月20日
- ★2月27日

### ★出産教室

- 開催日：1月15日(水)
- 対象：妊娠8ヶ月から9ヶ月の方

お産や母乳育児について一緒に学びましょう(事前にご予約ください)

母子健康センターでは、24時間電話相談を受け付けております。妊娠中から赤ちゃんの事など困った時は、いつでもご利用ください。

問合せ/母子健康センター  
TEL 75-2262 FAX 75-0337





**脱**  
メタボリック

# 特定健診のお部屋から コレステロールのお話(つづき)

番号順によんでいってください。

**1** 先月は身体にいいと思っていた青魚の脂やCMでやっている油も取り過ぎはよくないってことがわかったけど、今回は？



**3** CMとかで聞くリノール酸も脂肪酸の1つだっ  
て言っていたよね。

**5** 飽和脂肪酸って？



**7** 乳製品って、肉とか魚と違って  
食べても脂っぽくないし、脂  
が含まれているなんて思わな  
かった！

**10** 知らないなあ。リノール酸の仲間みたいな  
感じ？



**12** えー！！僕が好きなものば  
っかりだ。

**14** うん、僕は秋刀魚とお菓子な  
ら気をつけられそうかな。来  
年の健診でコレステロール  
が下がっているといいなあ。



**2** 「脂肪酸」について考えてみたいの。



**4** 食品の中の脂肪酸は「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分けられるんだけど、飽和脂肪酸は取り過ぎるとLDLコレステロールを上げてしまうのよ。

**6** 肉の脂身やベーコン、バターなどに多く含まれているの。乳製品にも多いので、身体にいいと思っても取り過ぎには気を付けたいところなの。



**8** そうよね。身体には必要なものだから、取り過ぎていないのにコレステロールが高い場合は、低脂肪乳に変えてみるのも1つの方法だと思うわ。

**9** 料理に使う油だと、動物性脂肪のバターやラードより、植物油の方が飽和脂肪酸の割合が少ないのよ。でも、植物油でも注意が必要なのは「トランス脂肪酸」なんだけど、聞いたことあるかしら？

**11** リノール酸と同じ不飽和脂肪酸の1つなんだけど、他の不飽和脂肪酸と違って、LDLを増やして、HDLを減らして心筋梗塞のリスクを高めてしまうの。マーガリンや菓子パン、ケーキ・ドーナツ・ビスケットなどの洋菓子、揚げ油などに多い傾向があるの。



**13** 食べたらいけないということではないのよ。コレステロールを下げるには、食べ過ぎや食品の中の油のことも少し考えながら食べてくださいね。



問合せ/ 町民保健センター 健康づくり担当 TEL75-0359

## こころの健康相談

町民保健センターでは、  
町民を対象に、臨床心理士による  
「こころの健康相談」  
を行っています。

**1月予定 (予約が必要です。)**

9日(木) 13:00~17:00  
23日(木) 13:00~17:00  
30日(木) 13:00~17:00

相談は  
無料  
です

**2月  
予定**

6日・13日・27日(木) 13:00~17:00

こんなことで悩まれている方はいませんか？

- この頃気分が落ち込んで元気が出ない……
- 悩みを誰かに話したいけど、安心して話せない……
- 最近なぜか不安でたまらない……
- 家族や友人にこころの病気と言われたけど、本当に病気かな？
- 家族や職場の悩みを誰かに相談したい…… などなど

誰かに話すことで気持ちが楽になったり、  
考えが整理されたりすることがあるはずですよ。  
お気軽にご相談ください。

■予約先・相談場所：町民保健センター  
TEL75-0359 担当：健康づくり担当

\*すでに精神科・心療内科通院中の方は、主治医の了解を得てからご予約ください。