



保健の掲示板 = 7月 =



MR混合(麻しん・風しん)予防接種

- 対象** ①生後12カ月～24カ月までのお子さん
②平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
- とき** 25日(月)～29日(金) ※28日(木)午後は休診
- ところ** あつまクリニック
- 受付** 接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください。
(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)
- 持ち物** 母子健康手帳、印鑑

問い合わせ先

町民福祉課健康推進グループ ☎26-7871
(総合ケアセンターゆくり内)

乳幼児相談

- 対象** 平成27年4月～平成28年5月生まれのお子さんと保護者
- とき** 7日(木)
- ところ** 厚真子育て支援センター
- 受付** 10:00～11:15
- 持ち物** 母子健康手帳、バスタオル

定期予防接種

- とき** 毎週月曜～金曜 ※木曜日午後および祝日は休診です
- 受付** 接種希望当日に、役場町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間…9:00～11:30、14:00～16:30)
- 持ち物** 母子健康手帳、印鑑

予防接種名	対象	標準的な接種時期と接種間隔
水痘(水ぼうそう) 予防接種	生後12カ月～36カ月未満のお子さん	①初回接種:生後12カ月～15カ月に1回 追加接種:初回接種後6～12カ月後に1回 ②接種対象期間内に1回接種 ※①②ともに、既に罹患済みの場合や、既定の回数を接種済みの場合は対象外です。 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
ヒブ感染症(1) 小児肺炎球菌感染症(2) 予防接種	生後2カ月～60カ月未満のお子さん	(1)・(2)共通…初回接種開始:生後2カ月～7カ月 (1)の追加接種…初回終了後、7～13カ月 (2)の追加接種…生後12カ月～15カ月 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
四種混合予防接種 (ジフテリア・破傷風 百日咳・ポリオ)	生後3カ月～90カ月未満のお子さん	初回接種:生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回 追加接種:初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。 ※三種混合予防接種を終了されていない場合は、町保健師にご相談ください。
小児マヒ(ポリオ) 予防不活化ワクチン接種	生後3カ月～90カ月未満のお子さんと、1期初回および追加に該当するお子さん	生後3カ月～12カ月 ※生ポリオワクチンをすでに2回受けている方は、接種の必要はありません。 ※できるだけ標準的な接種年齢の間で接種をお受けください。 ※不明な点がございましたら、町保健師にご相談ください。 ●事前予約が必要です(接種希望日の1週間前まで、電話可) 予約先: 役場町民福祉課健康推進グループ (☎26-7871)
【4月より定期化】 日本脳炎予防接種	3歳～20歳未満の方	1期初回:3歳で2回(6～28日の間をあけて) 1期追加:4歳(初回終了後おおむね1年後) 2期:9歳 ※上記以外でも、20歳未満の場合特例で接種ができます。詳しくは、町保健師にお問い合わせください。

健康情報

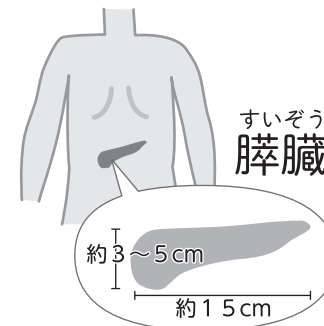
今月の担当



保健師
宮本 幸世
みやもと ゆきよ

最近、ヨガを始めました！
身体の硬さを痛感しています…。
柔軟な体を目指し、頑張ります。

すい臓の仕事、ご存じですか？ 小さくても重要な役割をはたしています



すい臓

◇すい臓の位置と主な働き

すい臓は体のどこにあるでしょう？と聞かれてはつきりと答えられる方は少ないと思います。

すい臓は、大きさ、左右約15cm、上下約3～5cm、厚さ2～3cmで、腹部(みぞおち辺り)の最も深い部分、体の表面から触れることができない中心に位置しています。

◇すい臓の働き

～2つの重要な役割～

1つめの重要な役割
へすい液の分泌～

すい臓から分泌されるすい液はアルカリ性で、胃液を中和して腸の粘膜(特に十二指腸)を保護します。すい炎

◇すい臓の病気が増加しています

近年、すい臓の病気が増加傾向にあります。原因は、生活習慣病の増加と同様で、食生活の欧米化によって、肉類や脂肪分の摂取およびお酒の摂取量が増えていることが原因と考えられています。

また、すい臓がんは、ステージⅠの早期であっても5年生存率が57%と非常に低く、早期の発見が難しい上

などです。すい液の分泌が不足すると十二指腸潰瘍が起これやすくなります。

また、すい液内にある多くの分解酵素は、腸内で行われる食べ物の消化、栄養素の吸収を円滑にします。

2つめの重要な役割 へホルモンの分泌～

すい臓から分泌されるホルモン(インスリンやグルカゴンなどは、血液中の血糖値をコントロールする働きがあります。つまり、これらのホルモンの分泌量が減ると糖尿病になる可能性が高くなります。

◇すい臓の病気を予防するには

すい臓は、自律神経による支配が大きく、大変デリケートで、食事を含めた生活習慣やストレスの影響を受けやすい臓器です。脂肪やアルコールのとり過ぎに気をつけ、ストレス解消に努めることが大切です。

また、肥満者や喫煙者、胆石のある人は、すい炎になりやすいので、より一層の注意が必要です。



健康診査に、すい臓機能検査が追加されました

町では、基本・特定健康診査の項目に、今年度から肝機能検査(コリンエステラーゼ)に代えて、すい臓機能検査(P-アミラーゼ)を追加します。

健診対象者でまだ受診されていない方は、8月31日まで個別健診を実施(詳細は、すでに送付済みの個別案内文書を参照)していただきますので、ぜひ受診してご自身の健康状態を確認してください。

◇すい臓の異常を早期に把握するために

すい臓は、前述のとおり、体の奥深くにあるため、病気の発見が難しい臓器のひとつです。すい臓の異常を早期に発見するためには、血液検査で血糖値やP-アミラーゼなどの値を測定することもひとつの方法です。軽度の糖尿病が突然悪化したり、P-アミラーゼなどの値が基準値を超えた場合は、精密検査を受けるようにしましょう。

情報ひろば

「北海道女性の活躍支援センター」を「活用」しよう
北海道では、結婚、子育て、介護など女性のライフステージや就業、起業などさまざまなお悩みに電話・メール・面談で対応する「北海道女性の活躍支援センター」を開設しています。

「北海道女性の活躍支援センター」では「悩みがあるけど、どこに相談したらよいかわからない」「挑戦したいことがあるけど、手順がわからない」などの相談に、経験豊かな女性の支援員が、専門の相談機関や支援施設を紹介するなど、コンシェルジュとして対応するほか、起業や法律相談などの専門相談日を設けるなど、女性の総合相談支援機関として皆さまの相談に対応していますので、ぜひご相談ください。

場所
札幌市中央区北2条西7丁目 かでる2・7 6階

相談電話
011-206-5711

メールアドレス
kianojyousei@sirius.ocn.ne.jp

相談時間
(月・火・木) 10時～16時
(水・土) 10時～13時

休館日
年末年始、日曜・祝日
※詳しくはホームページを参照ください。
<http://www.l-north.jp/katsuyaku/>

問い合わせ先
北海道環境生活部くらし安全局道民生活課女性支援室
活躍推進グループ ☎011-206-6954 (直通) 担当 矢嶋

パソコン講習を行っています
苫小牧職業訓練センターでは毎月、パソコン講習を行っています。

7月は初級者向け1コース(インターネットの検索とメール)、中級者向け2コース(エクセル2010で作る集計表初級、ワード2010で作る文書中級)、上級者向け1コース(アクセス2010を使って情報管理)の計4コースを実施予定です。

講習の日程・受講料など
詳しくは苫小牧地域職業訓練センターまでお問い合わせください。

問い合わせ先
苫小牧地域職業訓練センター ☎0144-5516622

(ホームページ) <http://www.tomakomai.ac.jp/>

体育協会は地域スポーツを支援します
町体育協会(吉岡茂樹会長)では、各自治会がスポーツやレクリエーションを通して、地域住民の体力づくりや親睦を深める目的で実施する事業に対して、経費の一部を助成します。

対象事業
自治会が主催になって行う運動会、パークゴルフ大会や定期的に実施する健康体操など。(ただし、子どもの夏休みなどに行うラジオ体操などは除きます。)

助成額・回数
定額で、回数は原則として各自治会年度内1回

問い合わせ先
町体育協会事務局(町教育委員会内) ☎27-2494

あつま

6月18(土)19(日)

田舎まつり

第44回 あつま田舎まつり

平成28年6月18日(土)・19日(日)

会場:表町公園ほか

○前夜祭(18日)13:30～20:00 (出店販売 13:00～)
ステージショー、お楽しみ大抽選会、歌謡ショー(美咲 じゅん子)

○本祭(19日)9:00～15:00 (出店販売 9:30～)
ステージショー、キャラクターショー(動物戦隊ジュウオウジャー)、歌謡ショー(田川 寿美、城之内 早苗)

【来場されるお客様へお願い】
近年、会場内で多くのキャンプ用テント等の設置があり、場内の後方からステージをご覧になられている方の妨げになっています。今年から、キャンプ用テントおよびミニテント(ワンタッチ式のものを含む)、タープ等の設置を、一部のエリアで禁止させていただきます。(パラソルは可)

禁止エリア内でテント等を設置している方には、お声掛けさせていただき、撤去していただきますのでご注意ください。

他のお客様の迷惑となります

お問い合わせ
厚真町田舎まつり運営実行委員会事務局 ☎0145-27-2486

日曜・祝日当番医 7月

日程	区分	病 院 名	住 所	電 話
3日(日)	内科系	桜木ファミリークリニック	苫小牧市桜木町2-25-1	0144-71-2351
	外科系	メモリアル整形外科	苫小牧市花園町4-2-5	0144-74-2111
10日(日)	内科系	方安庵青雲町クリニック	苫小牧市青雲町2-12-16	0144-61-5555
	外科系	同樹会苫小牧病院	苫小牧市新中野町3-9-10	0144-36-1221
17日(日)	内科系	加藤胃腸科内科クリニック	苫小牧市緑町2-5-3	0144-35-2125
	外科系	苫小牧日翔病院	苫小牧市矢代町2-9-13	0144-72-7000
18日(月)	内科系	錦岡医院	苫小牧市宮前町2-33-4	0144-67-0013
	外科系	とよた腎泌尿器科クリニック	苫小牧市元中野町2-17-12	0144-31-2000
24日(日)	内科系	苫都病院	苫小牧市若草町5-10-21	0144-34-2135
	外科系	山下医院	苫小牧市大成町1-7-3	0144-72-8828
31日(日)	内科系	阿部内科医院	苫小牧市本町1-5-12	0144-36-0066
	外科系	ハート整形ペインクリニック	苫小牧市三光町2-5-3	0144-38-7000

当番医のほかに
急病センターも診察を受け付けています

苫小牧市夜間・休日急病センター
(内科・小児科のみ)

苫小牧市旭町2-9-2
☎0144-32-0099

曜日	受付時間
月～金	19:00～翌朝7:00
土	14:00～翌朝7:00
日・祝	9:00～翌朝7:00

◆当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。
◆「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。
(URL) <http://www.toma-med.or.jp> (携帯電話用URL) <http://www.toma-med.or.jp/phone>
※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。

お知らせ

『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。
○ホームページ <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>
○電話 0120-20-8699 (携帯電話・PHSからは 011-221-8699)

子育て支援センター

7月のカレンダー

㊦ 厚真子育て支援センター ㊧ 厚南子育て支援センター

月	火	水	木	金
				1 自由開放
4	5	6	7	8
自由開放 ㊦ Helloえいご	自由開放 子育て相談	自由開放	自由開放 子育て相談 ㊦ 乳幼児相談	自由開放
11	12	13	14	15
自由開放 ㊧ えいごであそぼう	自由開放 子育て相談	自由開放	自由開放 子育て相談	自由開放
18	19	20	21	22
海の日 (休館)	自由開放 子育て相談	自由開放	自由開放 子育て相談 ㊦ おはなしのびっ子	自由開放
25	26	27	28	29
自由開放 ㊧ えいごであそぼう	自由開放 子育て相談	自由開放	自由開放 子育て相談	自由開放

予約・お問い合わせ
厚真子育て支援センター ☎27-2438 京町152 (こども園つみきに併設)
厚南子育て支援センター ☎28-3155 上厚真258-7 (宮の森こども園に併設)

自由開放、子育て相談

厚真子育て支援センターおよび厚南子育て支援センターで行っていますので、どちらでもご利用ください。

○自由開放
妊婦さんや、同じ年頃のお子さんを持ったお母さんが友達を作る場として遊びに来てください。
利用時間…9:00～11:30、13:00～14:00

○子育て相談
妊娠中の方や子育て中の方、育児に関すること、その他何でもどうぞ。来所・電話のどちらでもご利用いただけます。
利用時間…14:00～16:00
※事前連絡をお願いします。

えいごであそぼう・Helloえいご
ALTの先生が来てくれます。厚真子育て支援センターの日と厚南子育て支援センターの日があります。関心のある方は両方でもご参加可能です。