

### 健康 アドバイス 7ポイント

あなたの心、お元気ですか——。昨年実施した山田町健康づくりアンケートによると、日常生活でストレスが「たまっている」と答えた人は53%にもなり、町民の2人に1人はストレスを抱えていることとなります。過度のストレス状態が続くと、イライラしがち、気分が沈みがち、体がだるい、頭痛が続くなどさまざまな変調が続き、うつ病、不安神経症や心身症、神経症など心と体の病気を引き起こします。ストレスと上手につき合うコツは▶適度な運動▶バランスのよい食事▶ぐっすり睡眠▶ゆったり入浴▶笑いと遊び—の5つです。ストレスをためすぎないように、心と体に余裕のある生活をしましょう。

### ♣ 11月の各種相談・健診

場所：保健センター

項目	期日	受付時間	対象者
健康相談	4.18日	午前10時～正午	一般町民
3カ月児健診	13日	午後1時～1時半	15年7月生まれ
6カ月児相談	20日	午前9時～9時半	15年4月生まれ
10カ月児健診	〃	午後1時～1時半	15年1月生まれ
3歳児健診	25日	午後零時50分～1時40分	対象者には通知します
1歳6カ月児健診	27日	〃	〃

- 乳幼児健診・相談で持参する物…母子健康手帳、赤ちゃん手帳、バスタオル、歯ブラシ（3歳児健診と1歳6カ月児健診の該当者）、幼児の上履き。
- 3カ月児健診、6カ月児相談では離乳食の試食もあります。
- 3歳児健診該当者には、3歳3カ月ごろに通知します。
- ※今まで該当月に受けていない人は、必ずおいでください。

### ◆ 11月の教室

場所：保健センター

名称	期日	時間	対象者
ひよこ教室	11日	午前10時～正午	言葉や運動機能の発達などで心配のある幼児
機能訓練教室	月曜日	午前10時～午後2時半	病気やけがなどで体の不自由な方

- 各種教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課（内線165）へご連絡ください。

### ♥ 三種混合とはしかの予防接種（11月）

実施場所	期日	時間	申し込み	申込先
井上医院	随時	診療時間内	随時	82-2956
うらべ内科	〃	〃	〃	82-0123
近藤医院	〃	〃	〃	82-3328
後藤医院	〃	〃	接種する日の前日	82-6690
道又医院	〃	午前8時半～11時	随時（電話で予約）	82-3522

昨年11月のBCG接種の様子



BCG接種

### 乳幼児期の接種で結核を予防しよう

ツベルクリン反応・BCG接種が行われます。対象となるお子さんをお持ちの方は、忘れずに受けさせましょう。

▽対象 生後3カ月～4歳未満で、BCGを接種していない乳幼児

▽実施日 ツベルクリン：十一月十七日、二十三日、十二月二日、八日 BCG：十一月十九日、二十八日、十二月四日、十日

ツベルクリン反応・BCG接種が行われます。対象となるお子さんをお持ちの方は、忘れずに受けさせましょう。

▽会場 町保健センター

▽受付時間 午後零時半～一時（十一月二十六日のツベルクリン、二十八日のBCGは午後一時～一時半）

▽接種できない人 ▼発熱、風邪を引いている、体調が悪い

▼一週間以内に三種混合、一カ月以内にポリオ、はしかの予防接種を受けた ▼現在、急性の病気のため薬を飲んでいる — 一人

## 17日から実施します

### 12日に糖尿病講演会を開催

町では、「糖尿病の基礎知識」をテーマに講演会を開催します。糖尿病の予防、悪化の防止のため正しい知識を身に付けることが大切です。どうぞご参加ください。

▷日時 11月12日（水）午後1時半～

▷場所 町保健センター

▷講師 松原潔さん（県立山田病院内科医長）

▷問い合わせ 役場保健福祉課（内線165）へ。