

## 健康 アドバイス 7ポイント

高齢社会を迎え、町の高齢化率も25.6%になり、町民の4人に1人が65歳以上の高齢者となっています。健康で長生きしたい——。これは、だれもが願うことです。元気で長生きするコツは、「脳を絶えず刺激し、ボケを予防すること」が大切。脳を刺激するため▶毎日5000歩（約60分）の散歩を日課にする▶遠慮なくおしゃべりする▶遊びや趣味の集まりに出かける▶一日を振り返って日記をつける▶暮らしの知恵を若い世代に教える、教わる▶同世代の仲間の輪でネットワークをつくり、定期的に楽しい集いを開く——などの点を心掛け、「もう年だから」は禁句に、いきいき人生を送りましょう。

### 6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	3,17日	午前10時～正午	一般町民
3歳児健診	24日	午後零時50分～1時40分	対象者には通知します
3カ月児健診	12日	午後1時～1時半	15年2、3月生まれ
6カ月児相談	19日	午前9時～9時半	14年11、12月生まれ
10カ月児健診	〃	午後1時～1時半	14年8、9月生まれ
1歳6カ月児健診	26日	午後零時50分～1時40分	13年11月生まれ

- 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カ月ころに通知します。
- ※今まで該当月に受けていない人は、必ずおいでください。

### 6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	20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
母親教室	13,25日	午後1時半～3時半	妊娠中の方

- 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（6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

## 日本脳炎予防接種を実施

### 対象者は直接会場へ

日本脳炎の予防接種が行われます。対象となるお子さんをお持ちの方で、接種を希望する方は、直接会場へお越しください。予防接種は、全部で3回皮下接種して完了になります。



▶対象幼児 **初回**…まだ1回も受けていない3歳～7歳5カ月の子供（初回から1週間以上の間隔で2回目を接種。約1年後に3回目を接種）**追加**…1回だけ接種し約1年経過した3歳～7歳5カ月の子供（2回目を接種し1週間以上の間隔で3回目を接種）、2回目の接種から約1年経過した4歳～7歳5カ月の子供（3回目を接種）

▶期日 **6月**…6日、9日～11日、16日～18日、23日、25日、27日、30日

**7月**…4日

▶受付時間 午後零時半～1時（6月18日、23日、7月4日は午後1時～1時半）

▶場所 町保健センター

▶持参する物 母子手帳

▶接種できない人 ▶発熱、風邪をひいている▶体調が悪い▶以前に各種予防接種を受けて強いアレルギー反応を起こしたことがある▶1週間以内に三種混合、1カ月以内におたふく風邪やはしか、風しんなどの予防接種を受けた——人。

## 乳がん予防講演会 5日に開催します



町では、乳がんの予防講演会を開催します。乳がんは自分で発見できる唯一のがんですが、視触診による検診とマンモグラフィ（乳房X線撮影）が早期発見の手がかりとされています。同講演会では、がん

検診とマンモグラフィの有効性などについて学びます。お気軽にご参加ください。

▶日時 6月5日（木）午後1時半～3時

▶場所 町保健センター

▶内容 「乳がんを予防するために～がん検診とマンモグラフィの有効性について～」

▶講師 柏葉匡寛さん（岩手医科大学医師）

▶問い合わせ 役場保健福祉課（内線165）へ。