

◇育児教室

とき	対象者	内容	持ってくる物
12月6日(月) 受付 午前9時40分 ～50分	子育て中の 母親	育児講話	母子手帳 筆記用具
1月14日(金) 受付 午前9時40分 ～50分		離乳食 実習	母子手帳 筆記用具 エプロン 三角巾

※原則的に育児講話と離乳食実習の2回コースです。
※子育てボランティアが子守ります。希望者は1週間前までに電話で申し込んでください。

◇健康相談・育児相談

とき	内容
12月15日(水) 1月19日(水)1月31日(月) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	助産師による育児相談 ※要予約
毎週月・金曜日 午前9時～午後4時	保健師による健康相談 思春期の電話相談

※育児相談は事前に申込みが必要です。希望者は早めに電話で申し込んでください。

歯周疾患健診を受けましょう

40歳を過ぎて歯を失う原因の大半は、歯周疾患（歯ぐきの病気）によるものです。歯や口は、かむことにより消化を助けるだけではなく、話す・笑う・顔の自然な表情を保つなど、日常生活を営むために大切な働きをしています。



また、歯周疾患は、歯周病菌そのものや、それが原因でつくられた物質が歯ぐきの血管を通じて全身に運ばれ、様々な病気やトラブルの原因になることが明らかになってきました。歯周病予防は、からだの健康を保つためにもとても重要なのです。

そこで、生活習慣病検診に併せて平成16年度栃木県の歯周疾患予防セルフケア推進事業として、30人限定で歯周疾患健診を行います。

- 日 時＝12月17日(金)午前8時30分～10時30分
- 会 場＝保健センター
- 内 容＝歯周疾患検診、保健指導
- 対 象＝20歳～70歳
- 申込み＝12月6日(月)～10日(金)に健康福祉課へ電話で申し込んでください。

○定 員＝30人まで（先着順）

○料 金＝無料

▼申込み・問い合わせ先＝

健康福祉課 保健衛生係 ☎9132

予防接種 ●受付時間＝午後1時30分～2時30分
●場 所＝保健センター

◇ポリオ生ワクチン

とき	対象児	接種方法
12月13日(月)	平成16年1月1日～3月31日生まれ	・経口投与（2回） ・6週間以上の間隔をあける。
12月14日(火)	平成16年4月1日～6月30日生まれ	・下痢をしている場合は受けることができない。

健康相談・健康診査 ●場所＝保健センター

◇乳幼児健康診査

健 診	とき	対 象 児	受付時間
4か月	12月17日(金)	平成16年8月生まれ	午後 1時 ～ 2時
8か月	12月21日(火)	平成16年4月生まれ	
1歳6か月	12月20日(月)	平成15年5月生まれ	
3歳	12月10日(金)	平成13年11月生まれ	

※1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査は歯科検診がありますので、口の中はきれいにしてください。

◇12か月児健康相談

とき	対 象 児	内 容
12月1日(水) 午後1時30分～2時30分	平成15年11月生まれ	身長・体重測定。発育子エック及び育児相談と栄養相談
1月12日(水) 午後1時30分～2時30分	平成15年12月生まれ	

◇栄養相談

お子さんの離乳食、幼児食のことから生活習慣改善に向けての食事など、専門の栄養士が相談に応じます。

とき	内 容
12月16日(木)、1月21日(金) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	栄養士による個別栄養相談 ※要予約

※事前に申込みが必要です。希望者は電話で申し込んでください。

◇ベビーサークル（事前の申し込みは不要です。）

赤ちゃんとお母さん集まれ！気軽に話し合えるサークルです。

とき	対 象 者	持ってくる物
12月3日(金) 1月14日(金)開放日 午後1時30分～3時	乳児（1歳未満）とお母さん	必要なミルク、オムツなど

※開放日は、スタッフ（保健師・助産師・保育士）が入らない日です。

◇妊婦教室

とき	対象者	内 容	持ってくる物
12月6日(月) 午前9時45分～正午	妊 婦 妊婦の夫	妊娠・出産 について	筆記用具 母子手帳

※希望者は、1週間前までに電話で申し込んでください。

高齢者のインフルエンザ予防接種

インフルエンザの予防接種が実施されます。接種を受ける義務はありませんが、希望する場合は少ない負担で受けられますので接種をおすすめします。

▼対象＝町内在住で次に該当し接種を希望する人

- ①65歳以上（接種時）の人
- ②60～64歳（接種時）で、心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能に障害を有するものとして厚生労働省令に定める人

▼期間＝10月15日(金)～平成17年1月31日(月)

※接種時期は主治医と相談して接種することをおすすめします。

▼料金＝自己負担1,000円を医療機関窓口でお支払いください。（1回接種分のみ、1,000円を上まわる額は町で負担します）

▼持参するもの＝健康保険証・老人健康手帳（健康手帳は、お持ちの人のみ持参してください）

▼接種できる医療機関

<上三川町>

小口内科小児科医院・竹澤内科医院・上三川病院・藤沼医院・やの小児科医院・山崎医院・石川医院・せんば医院・本郷台医院・やまだ脳神経外科クリニック・倉持整形外科上三川

※予診票は各医療機関に用意してあります。

▼問い合わせ先＝健康福祉課 保健衛生係
☎(56)9132

平成17年度から、8か月児健診が10か月児健診に変更になります。

乳児健診は、今まで4か月児と8か月児を対象に実施してきましたが、平成17年4月から（平成16年8月以降生まれ）、より1歳に近い時期にお子さんの成長を確認するため、8か月児健診が10か月児健診に変更になります。会場は今までどおり保健センターで実施します。（集団健診）

乳児健診を10か月の時に実施するため、12か月児健康相談は、平成17年3月で終了となります。

詳しい内容は、平成17年度の健康カレンダー（広報3月号と同時配布）、又は毎月の広報でご確認ください。

▼問い合わせ先＝健康福祉課 保健衛生係
☎(56)9132

成分献血・400ml献血にご協力を!

12月に上三川町役場で出張採血を行いますので、ぜひご協力ください。

○日時＝12月16日(木)

午前9時50分～午後3時

○場所＝役場東側玄関前

○注意＝平成16年10月から、出張採血時に本人確認をすることが義務付けられました。

献血の際には、運転免許証等の身分を証明するものが必要になりますので、ご注意ください。

▼問い合わせ先＝健康福祉課 保健衛生係
☎(56)9132

インフルエンザを予防しましょう

朝晩の冷え込みが増し、今年も冬がやってきました。寒さと乾燥が続くと体調を崩しやすくなります。かぜやインフルエンザが流行する季節です。上手に予防して、元気に冬を乗り越えましょう。

インフルエンザとかぜの違いは？

「インフルエンザ」は、

インフルエンザウイルスという特定の微生物の感染により起こる病気です。一般にインフルエンザの症状は、かぜよりも重く、重症化することもあります。

インフルエンザの症状は？

インフルエンザは、ウイルスに感染してから1～5日（平均2日）の潜伏期間の後、突然に発症し、38℃以上の発熱、関節痛、のどの痛み、鼻水、全身ののだるさ（倦怠感）などの症状が出現することが特徴的です。流行期（日本では例年11月～3月）にこれらの症状があった場合は、インフルエンザの可能性が高いと考えられます。いつものかぜと



違うなど感じた時は、自己判断せず、早めにかかりつけの医師に相談しましょう。インフルエンザの予防方法は？

①感染経路を遮断する
・外出から帰った後は、うがいをして石けんで手を洗う。

・流行する時期は人ごみを避ける。
・部屋の換気を定期的に行う。

②抵抗力をつける
・十分な栄養と睡眠をとる。
・過度な厚着は避け、適度な運動をする。

③ウイルスを近づけない
・発症したらマスクをし、外出を避けて他人にうつさない。

④予防接種をつける。

▼問い合わせ先＝健康福祉課 保健衛生係
☎(56)9132