

◇健康相談・育児相談

とき	内容
1月19日(水)、1月31日(月) 2月7日(月)、2月18日(金) 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。

◇育児教室

とき	対象者	内容	持ってくる物
2月14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
3月11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。

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＝1月31日(月)まで

※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

保健

健康福祉課 ☎(56)9132

保健センター ☎(56)4584

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	1月25日(水)	平成16年9月生まれ	午後1時～2時
8か月	1月28日(金)	平成16年5月生まれ	午後1時～2時
1歳6か月	1月24日(月)	平成15年6月生まれ	午後1時～2時
3歳	1月17日(月)	平成13年12月生まれ	午後1時～2時

※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
1月12日(水) 午後1時30分～2時30分	平成15年12月生まれ	身長・体重測定。発育チェック及び育児相談と栄養相談
2月2日(水) 午後1時30分～2時30分	平成16年1月生まれ	身長・体重測定。発育チェック及び育児相談と栄養相談

◇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
1月21日(金)、2月17日(水) 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
1月14日(金)開放日 2月4日(金) 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
2月14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。

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

詳しくは、平成16年12月号の広報をご覧ください。

▼問い合わせ先＝健康福祉課 保健衛生係
☎(56)9132

健康を支える足の手入れ (高齢者編)

土台に支障がおこると建物全体に悪影響が現れるように、人間の身体も、土台である足の状態に影響されます。長い間、身体を支えて頑張ってくれた足も、年齢を重ねてくると、知らない間に少しずつ傷みが進みます。

日ごろから、足や足のつめをよく観察し手入れをしましょう。そして、異常が見られる場合は、早めに受診・治療につなげることが大切です。

足やつめの健康を保つには…

足と「つめ」を観察しましょう。

明るい場所で、足のあいだや足の裏、かかと、くつに触れるところなどをチェックしてみましょう。

○足の皮膚のチェック

・皮膚の一部分だけが赤かったり、赤黒かったり、黒っぽかったりしていないか。

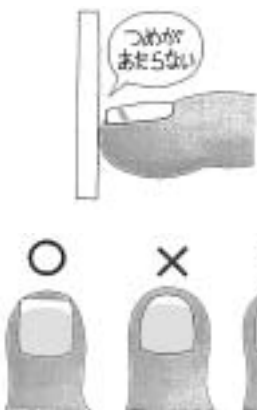
・水ぶくれ、傷、ただれはないか。
・水虫はないか。

- ・痛みやむくみはないか。
- ・かかとにひび割れはないか。など
- つめのチェック
- ・色が変わっていないか。
- ・伸びすぎていないか。
- ・割れたりはがれたりしていないか。
- ・厚くなっていないか。
- ・巻きづめになっていないか。

つめを切りましょう。

つめがやわらかくなっている、入浴や足浴のすぐあとに行うのがコツです。かたく肥厚したつめや巻きづめには、ニッパー（刃が反っていないもの）が適しています。

①つめの先端の白い部分が1ミリほど残る程度にまっすぐに切る。
指先に平らなものをあてた時、つめがあたらない程度に切る。



・厚くてかたいつめの場合は、切るときに割れることがあるので、切る前にやすりで薄くけるとよい。

- ・巻きづめの場合は、ニッパーで縦にわずかに切れ目をいれてから少しずつ切る。
- ②くつ下などに引っかかる危険なので、つめの両方のかどを少しだけ切る。



かどを切り込みすぎると巻きづめになるので注意する。

③つめ用のやすりで、つめの両方のかどをつめの中央に向かってけずる。

足をいたわってあげましょう

足は心臓から遠く、血液やリンパ液の流れが悪くなりやすいので、下肢にむくみが生じたり、だるくなったり転倒しやすくなります。また、足が冷えたり疲れたりすると、足の裏や、ふくらはぎに「けいれん」が起ることもあります。

むくみや疲れを解消するため、次の体操をご紹介します。

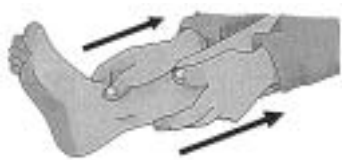
足の体操

- ①足首をゆっくりと数回ずつ左まわし、右まわしする。
- ②かかとを手のひらで、ぐるぐるマッサージして血のめぐりをよくする。



- ③足の裏のまん中あたりを指で押す。
- ④足の指とつめのまわりを、1本ずつマッサージする。

- ⑤足を両方の手で包み込むようにしながら、足首からひざに向けてマッサージする。
- 人は足から衰えるといわれます。日々足の手入れをして、いつまでも軽やかな足もとで、健康な生活を楽しましましょう。



▼問い合わせ先 健康福祉課
保健衛生係 ☎9132