

保健のひろば

子どもの健やかな成長 母子保健事業で応援を

市の将来を担う子どもの健やかな成長と、親の育児支援の一環として、保健師、栄養士が中心となって妊婦、赤ちゃん、幼児を対象に行っている事業を紹介します。

■母子健康手帳の交付、妊婦健診受診票の交付 妊婦、子どもの健康状態を記録するための大切な手帳を交付します。また、胎児の健やかな成長、安全な出産のために妊婦健診は



子どもの健やかな成長を見守ります

欠かせません。妊婦健診を無料で受けられる受診票を最高5枚まで交付しています。

■妊婦訪問、乳児訪問 妊娠中は体調管理、出産に向けてのアドバイス、出産後は赤ちゃんの成長確認、育児相談など保護者の不安解消に努めています。

■乳幼児健診 3歳までは、人間の一生のうちで最も発達する時期です。また愛情などの情緒形成にも重要な時期です。ので大切な健診となります。子どもの発達を確認しながら育児の相談を受け付けています。1カ月、3ヶ月、4ヶ月、6ヶ月、7ヶ月、9ヶ月、10ヶ月、1歳、1歳6ヶ月、3歳の時に健診を行います。

■乳幼児相談・離乳食講習 健診以外でも、育児の相談を受け付けています。また、離乳食についての講話や実習なども行っています。

■親子教室 子どもとの遊び方、接し方を学んだり、子どもの社会性や親同士のつながりをつくるため、親子の遊びの広場を行っています。

■その他 発達についての児童相談や療育教室、また随時、保健師などが育児相談を行っています。来所相談のほか、電話での相談も受け付けています。

すのでご利用下さい。



親子教室でふれあいを深めましょう

心の悩みなどについて 医師が相談を受けます

心の悩みや引きこもり、認知症、飲酒の問題などについて、専門医が相談に応じます。相談をご希望する人は12月10日までに、ご連絡ください。

■日時 12月15日(月)、午後1時～

■場所 西根地区市民センター

12月の松尾地区健康 相談日程のお知らせ

■場所 松尾総合支所

■日時 12月8日(月)、15日(月)、22日(月)、午前10時～正午

■内容 母子健康手帳の交付、身長・体重測定、乳幼児・成人健康相談

詳しくは、市生活福祉部保健課(☎76-21111、内線1142)まで。

かむ力と飲み込む力を アップして若さを保つ

■しつかりかんで「筋トレ」 虫歯や歯周病などでかむ力が弱くなると、頬がたるみ、口角が下がった表情になります。また、左右どちらかに偏ってかんでいると、体のバランスがくずれ、肩こりや腰痛、顎関節症、顔のゆがみの原因になることもあります。

よくかむことは、飲み込む能力の訓練にもなって、誤嚥(ごえん)（食べ物や肺の方へ行ってしまふこと）による肺炎の予防にもなります。

かむ筋肉は、首から背中にかけてあり、しつかりかむことにより、全身の筋トレにもつながると言われています。かむ筋肉を元気なうちから鍛えておけば、高齢になってから誤嚥したり、むせたりすることも防ぐことができます。

介護の ココロ

■かみごたえのある食材で。食物繊維の多い野菜、豆など、かみごたえのある食材を使いましょう。

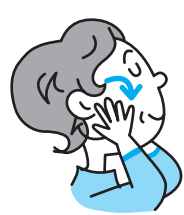
。繊維に沿って切る、大きめに切る、ゆで過ぎないなど、調理法を工夫しましょう。

■食べる機能を高める
。口腔マッサージ(頬や唇、唾液腺を刺激する)

①あごの下を刺激する
耳の下か
ら、あごの
先まで5カ
所程度を目
安に、親指
で突き上げ
るように軽



く押す(25回程度)
②耳の下を刺激する
親指以外
の4本の指
を上図の
ように当て
、ぐるぐる回
す(10回程
度)



。舌のストレッチ(舌を横に動かしたり円を描く)

。バタカラ体操(大きな声で「パ・タ・カ・ラ」と発音する)

詳しくは、市包括支援センター(☎76-21111、内線1185)まで。

環境の みらい

私たちにもできること

マイバッグの必要性を 9割もの市民が感じる

市公衆衛生組合連合会では、マイバッグ運動により、ごみの減量化に取り組んでいます。この運動の一環として10月10日、マックスバリュ西根店とユニバース西根店で啓発活動とアンケート調査を行いました。

問1 マイバッグを持参していますか

はい	いいえ	計
134人	166人	300人
44.7%	55.3%	100.0%

問2 問1で「いいえ」と答えた理由は

持ち歩く習慣がない	51人	30.7%
レジ袋が欲しいから	8人	4.8%
レジ袋をもらえらるから	10人	6.0%
持ち歩くのが面倒	10人	6.0%
持ってくるのを忘れた	87人	52.4%
計	166人	100.0%

問3 マイバッグを持つ必要があると思いますか

はい	いいえ	計
270人	30人	300人
90.0%	10.0%	100.0%

した。

この調査は、同店を訪れた買い物客300人を対象にマイバッグの普及率などを調べて、今後の施策に役立てようというもので、調査の結果は左の表のとおりです。

▽マイバッグの持参率は45%。今回の調査では、マイバッグを買い物に持参している人は、全体のほぼ半数に迫る約45%で、市民の間でマイバッグが広く浸透していることが分かります。

▽持っていない理由

マイバッグを持つてこない理由を質問したところ、約半数の人が忘れたためと答えており、ほぼ7割の人がマイバッグを所有していると考え

られます。

▽必要性は市民に広く浸透

マイバッグの必要性は、全体の9割の人が認識し、広く市民に浸透していることが分かりました。

市は、今後もごみ減量化による温室効果ガスの削減運動に取り組みます。

清掃センターごみ搬入 年末は一部お休みです

市のごみ処理を行う清掃センターは、皆さんが直接搬入するごみの受け入れを行っています。年末は、次のとおり受け入れを行います。

▽12月28日(日) 一般家庭の粗大ごみ、埋め立てごみ、指定袋に入らない燃えるごみを受け入れ(午前9時～正午、午後1時～3時)

▽12月29日(月)～30日(火) 一般家庭の燃えるごみを受け入れ(午前8時半～正午、午後1時～4時半)

※12月31日から1月4日までの期間、清掃センターのごみ受け入れはお休みです。

一般のごみ収集については、分別収集日程表を確認のうえ、ごみを出してください。

詳しくは、市生活福祉部市民課(☎76-2111、内線1137)まで。

食育のススメ

楽しい食事で
健康な体づくり

学校給食センターは、新鮮で安心・安全な地場産品の活用とともに、児童たちと生産者のふれあいを通じて「食」と「農」について理解を深めてもらおうと、市内の全小中学校で給食交流会を行いました。

児童たちは、給食時間に教室を訪れた生産者の講話や交流を通じて市の「食」と「農」について学習。食物を作ることの大変さや、生産者が食べる人のことを考えて工夫していること、給食で使われている食材のうち、地元産のものがどれだけあるかなどについて、理解を深めました。また児童たちは、生きるために植物や動物の「命」をいただいているということを知り、食べ物の大切さを実感していました。

学校給食センターは、地元で生産された食材

や学校給食を通じて、児童たちが「とてもおいしかったよ」、

「残さず全部食べちゃったよ」、
「苦手だけががんばって一口食べたよ」、
「この食べ物はこんな花が咲くんだよ」という会話を交わすような、一人一人の成長が見られる学校給食にしていきたいと考えています。

お忙しい中、児童たちに貴重なお話をさせていただいた生産者の皆さん、ありがとうございました。

詳しくは、市産業建設部農林課(☎76-2111、内線1271)まで。



トマトを見せながら児童に話をする生産者の古川順子さん(松尾)