

保健のひろば

妊娠中は普段以上に健康に気を付けよう

◆妊娠したらどうする？

妊娠かな？と思ったら、早めに産婦人科を受診しましょう。妊娠が判明すると妊娠証明書が交付されますので、早めに妊娠証明書を提出し、母子健康手帳交付の申請をしましょう。



早めに母子手帳の交付を受けましょう

母子健康手帳の交付は、市生活福祉部保健課(平日は随時、水曜日は午後7時15分まで)

で)・松尾総合支所(月曜日、午前9時～正午)・安代総合支所(平日、午前9時～午後4時)で行っています。

◆妊婦健診を受けましょう

妊娠がわかったら、定期的に妊婦健診を受けましょう。妊婦健診では、妊婦さんの健康状態や、お腹の赤ちゃんの発育状況を確認するため、身体測定や血液・血圧・尿などを検査します。特に、貧血・妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。

◆こんな症状には気を付けて

妊娠中は普段より一層健康に気を付ける必要があります。次のような症状が出たら、早めに医師に相談しましょう。

▼気を付ける症状

ひどいつわり、むくみ、不正出血、腹痛、発熱、下痢・がんこな便秘、めまい・吐気・嘔吐、普段と違うおりもの、強い頭痛、激しい動悸、強い不安感・イライラ、胎動を感じなくなつた

市生活福祉部保健課は、保健師・助産師による家庭訪問や健康相談を行っています。妊娠中や出産についての悩みなどありましたら、いつでもご相談ください。

病気を防ぐ予防接種を忘れずに受けましょう

2月28日から3月8日は、子ども予防接種週間です。4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種を済ませて病気を未然に防ぎましょう。予防接種を受けているか確認して、早めに受けましょう。

心の悩みや認知症など専門医が相談受け付け

心の悩みやひきこもり、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。相談を希望する人は、3月10日までにご連絡ください。

■日時 3月16日(月)、午後1時～

■場所 西根地区市民センター

3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 3月9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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142(2)まで。

認知症の対策は早期の発見と治療がポイント

一年前と比べてこんな症状があったら、専門医に相談してみましょう。

- ・新しいことが覚えられなくなつた
- ・段取りが悪くなつた
- ・道具の使い方が分からなくなつた
- ・よく知っている人の名前が出てこなくなつた
- ・実際にはないものが見えてしまう
- ・眠れない
- ・イライラして落ち着きがない

◆認知症は病気で
認知症は、老化現象と思われがちですが、脳の障害によつて起こる病気です。早期ほど対応できる可能性があります。自分や家族が、認知症ではないかと不安に思ったら、

介護のココロ

「もの忘れ外来」「神経内科」「精神科」など専門医に相談してみましょう。

▼認知症だと分かったら
・生活習慣を見直し、起床や食事など、毎日決まった時間で生活しましょう。
・大事なことは、メモして一カ所にまとめましょう。財布など大切なものは、決まった場所に保管し、棚などに何が入っているか、ラベルで表示。トイレのドアには、色をつけるなど目立つように工夫しましょう。

・今後どのように過ごしたいか「どういう介護を受けたいか」「成年後見制度の利用」などを話し合っておきましょう。また、免許証は早めに返納するなど、必要な制度を活用しましょう。

▼認知症を介護する家族へ
介護をする人の健康が大切です。デイサービスやショートステイなどを利用し、自分の休養をつくりましょう。

・認知症の人の電話相談 110番 ☎0192-25116
16、土日を除く、午前9時～午後5時、認知症の人と家族の会(岩手県支部)

詳しくは、市包括支援センター ☎76-21111、内線185(5)まで。

環境の みらい

私たちにもできること

引っ越しなど大量ごみ 集積所で収集しません

3〜4月にかけては、新生活のスタートとともに、引っ越しのシーズンになります。引っ越しの際に出る粗大ごみや多量のごみについては、ごみ収集場所に出すことはできません。直接、清掃センターに搬入するか、許可業者に依頼するなど適正に処分してください。

なお、清掃センターに搬入する際は、種類ごとに分別してください。また、多量の場合は、清掃センターに事前に問い合わせから搬入してください。受け入れ時間などは、次のとおりです。

◆清掃センターの粗大ごみ受け入れ(3月末まで)

①毎週水曜日・金曜日、午前8時半〜午後4時半
②3月22日、午前9時〜午後

●対象家電とリサイクル料金

品目	区分	料金
テレビ(ブラウン管式・液晶式・プラズマ式)	15型以下	1,785円
	16型以上	2,835円
	区分なし	2,835円
冷蔵庫・冷凍庫	170ℓ以下	3,780円
	171ℓ以上	4,830円
	区分なし	4,830円
洗濯機	区分なし	2,520円
エアコン	区分なし	2,625円
衣類乾燥機	区分なし	2,520円

※メーカーによって、リサイクル料金が異なる場合があります。

●対象家電の指定取引場所

㈱アルプス物流盛岡営業所 盛岡市玉山区芋田字下芋田10 019-682-1074
日本通運㈱盛岡支店倉庫営業課 矢巾町流通センター南2-4-35 019-637-6411

特定家庭用機器再商品化法(家電リサイクル法)が改正され、4月1日から特定家庭用機器として「液晶式テレビ」「プラズマ式テレビ」「衣類乾燥機」が追加されます。これに伴い、清掃センターでは、これらの家電機器を取り扱うことができなくなりま

すので、ご注意ください。4月以降は、左の表を参考に適正に処理してください。

持ち込むときは、郵便局でリサイクル料金を支払い、「家電リサイクル券」を購入し、その券と廃棄する家電品と一緒に搬入してください。へ問い合わせください。

詳しくは、市生活福祉部市民課 ☎76-2111、内線1137まで。

家電リサイクル品目に 薄型テレビなどが追加

まだ使用できる家具などは粗大ごみに出さずに、リサイクルショップなどに持ち込み、再利用しましょう。

3時
※事故防止のため、正午から午後1時まで受け付けません。

廃家電の引き取り場所 全てのメーカー共通に

これまで、廃家電の指定引き取り場所に個人で持ち込む場合は、メーカーによって(㈱アルプス物流盛岡営業所か、日本通運(株)盛岡支店のどちらかに搬入することになっていました)が、どのメーカーでも引き取るようになりました。

処理方法などについては、小売店などにご相談ください。

食育のススメ

楽しい食事で
健康な体づくり

平館小学校(瀬川都代校長、児童160人)の3年生40人は2月13日、男の料理研究会「はっこの会」の会員の皆さんを講師にそば打ちの指導を受けました。

これは、同校の総合的な学習の授業の一環として行われたもので、昨年に引き続いての実施です。

授業で使ったソバ粉の一部は、3年生が学校の畑で栽培したものを使用しました。栽培から加工、調理までを体験することで、普段は何気なく食べている食物の大切さやそれを作る人たちの大変さなどを学ぶ貴重な体験となりました。

また、19日には、今回の体験学習を踏まえて、「そば打ち」の仕方を説明する総合学習の授業

参加が行われました。保護者の見守るなかで、児童は「自分で作ったおそばは、とてもおいしかった」、「うまくできて良かった」など元気に感想を発表していました。

市内の小・中学校は、地域の農家やPTAの皆さんなど、多くの人たちの協力のもとで、それぞれの学校において農作物の栽培や加工といった地域に根ざした食育への取り組みを実施しています。

詳しくは、市産業建設部農林課(☎76-2111、内線1271)まで。



そば打ちの指導を受ける平館小学校の児童たち