

保健のひろば

公費負担妊婦健診が5回に



市はこれまで、安心して妊娠・出産を迎えることができるように、公費で健診を受けられる受診票を2回分交付していましたが、4月からは5回分交付することになりました。

公費で受ける5回の健診は、受診する妊娠週数の目安がありますので、「妊娠かな?」といふようにしましょう。

●よくかんで食べよう 食べ物をよくかむと唾液のは胃腸にとって危険なものであります。体へのいたわりを忘れないようにしましょう。

●食べ物をよくかむと唾液の分泌も高まり、胃腸の負担が少なくなります。よくかんでゆっくり食べることで、肥満予防にもつながります。

●休日はのんびりと どんなに忙しくても、休日はのんびりと自分のペースで過ごすなど、ストレスをためないメリハリのある生活を心がけましょう。

●刺激が強いものは避けよう 公費負担妊婦健診が5回に増えました

市はこれまで、安心して妊娠・出産を迎えることができるように、公費で健診を受けられる受診票を2回分交付していましたが、4月からは5回分交付することになりました。

公費で受ける5回の健診は、受診する妊娠週数の目安がありますので、「妊娠かな?」といふようにしましょう。

●よくかんで食べよう 食べ物をよくかむと唾液のは胃腸にとって危険なものであります。体へのいたわりを忘れないようにしましょう。

●食べ物をよくかむと唾液の分泌も高まり、胃腸の負担が少なくなります。よくかんでゆっくり食べることで、肥満予防にもつながります。

●休日はのんびりと どんなに忙しくても、休日はのんびりと自分のペースで過ごすなど、ストレスをためないメリハリのある生活を心がけましょう。

●刺激が強いものは避けよう 公費負担妊婦健診が5回に増えました

思つたら早めに医療機関で妊娠証明書をもらい、早めに市役所で母子健康手帳と受診票の交付を受けましょう。

また、市役所本庁では毎週水曜日に窓口延長をしています。午後7時15分まで窓口を開いていますので、ご利用ください。

胃検診を受診しましょう

胃検診は、造影剤(バリウム)を飲んでエックス線撮影をして、食道・胃・十二指腸の形態や粘膜の状態などを検査します。胃がんなどの発見に欠かせない検査ですので、定期的に受けましょう。

●暴飲暴食、早食い、ストレスは胃腸にとって危険なものであります。体へのいたわりを忘れないようにしましょう。

「ひきこもり」をご存知ですか。原因はさまざまです。心の病が影響している場合もあれば、はつきりとした理由がわからない場合も少なくありません。誰にでも起こり得る状態で、早めの相談が回復への道筋になります。市生活福祉部保健課は、匿名での相談も受け付けています。

4月の松尾地区健康相談日

月曜日は、総合支所に保健

師がいますので、子育ての相談や母子健康手帳の交付などにご利用ください。

【朝】決まった時間に起きま

●快眠するための過ごし方

【朝】決まった時間に起きま

ききちんと眠りをとることが重要です。

●寝不足や不眠の影響

○免疫が下がり、風邪などの感染症にかかりやすくなる。○高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクが増加する。○意欲が低下したり、社会活動ができにくくなる。

○集中力や注意力が低下しきがなどの原因になる。

元気に生活するためには、きちんと眠りをとることが重要です。

唐辛子やわさび、からしなどの香辛料、冷たいものや熱すぎるものは胃を刺激するので控えましょう。また、不規則な食事時間は、胃に負担がかかります。

楽しい雰囲気でゆっくり食事をしましょう。

「ひきこもり」に関する相談

きちんと眠っていますか?

高齢者の3人に1人が睡眠で悩んでいます。なかなか寝付けない、早く目覚めてしまふ、一度目覚めてしまうと寝

にくいということはありませんか。どれか1つでも当てはまることがありますれば、睡眠障害といえます。

【昼】昼寝は、午後1時～3時の間で30分以内。趣味、家事などを楽しみましょう。

【夕方】午後5時ごろ、30分程度の軽い運動を。夕食から就寝まで居眠りは避けましょう。

【夜】入浴(お風呂はぬるめに)アルコール、カフェインは避ける(お酒は晩酌程度に)。30分以内の短い昼寝は、アルツハイマー型認知症の発症を減らし、逆に1時間以上の昼寝は危険性を2倍にすることが指摘されています。

夕方に運動することは、運動の効果を上げ、居眠り防止にもなり、運動で上昇した体温が夜に向けて下がっていくことで眠りにつきやすくなるという効果があります。

睡眠は体温のリズムと関係します。体温が下がっていくときに就眠しやすくなります。体温は朝方が最も低く、夕方に最も高くなります。

●相談窓口は、地域包括支援センター、在宅介護支援センターなどです。

詳しくは、市生活福祉部保

健課(☎76-2111)まで。

介護のココロ

●広報/はちまんたい●2008/4/3 22

月刊

がつこうニュース

4月号



工藤校長から卒業証書を授与(松尾中)

市内小中学校17校の卒業証書授与式は3月14日から19日まで、それぞれ行われました。小中学校合わせて607人が希望の春を迎え、母校を卒業しました。

松尾中学校は3月14日に卒業式を挙行。工藤保校長は67人の卒業生一人一人に卒業証書を授与しました。

西根中学校は3月17日に卒業式を挙行。130人の卒業生全員の名前が呼ばれ、佐藤嘉彦校長から卒業証書が手渡されました。田村正彦市長は「夢を実現するため、さまざまなことに挑戦してくださり」とはなむけの言葉を送りました。卒業式の第2部は全校生徒による「旅立ちの詩」です。卒業生と在校生が、それぞれ感謝と決意の気持ちを披露し、「大地讃唱」など4曲を合唱しました。

市内小中学校17校の卒業証書授与式は3月14日から19日まで、それぞれ行われました。小中学校合わせて607人が希望の春を迎え、母校を卒業しました。

西根中学校は3月17日に卒業式を挙行。130人の卒業生全員の名前が呼ばれ、佐藤嘉彦校長から卒業証書が手渡されました。田村正彦市長は「夢を実現するため、さまざまなことに挑戦してくださり」とはなむけの言葉を送りました。卒業式の第2部は全校生徒による「旅立ちの詩」です。卒業生と在校生が、それぞれ感謝と決意の気持ちを披露し、「大地讃唱」など4曲を合唱しました。

西根中学校は3月17日に卒業式を挙行。130人の卒業生全員の名前が呼ばれ、佐藤嘉彦校長から卒業証書が手渡されました。田村正彦市長は「夢を実現するため、さまざまなことに挑戦してくださり」とはなむけの言葉を送りました。卒業式の第2部は全校生徒による「旅立ちの詩」です。卒業生と在校生が、それぞれ感謝と決意の気持ちを披露し、「大地讃唱」など4曲を合唱しました。

思い出がたくさん詰まつた母校を卒立ち希望の未来へ

市内の小中学校17校で卒業証書授与式を挙行

書を授与し、「真実を見極める目を持ち、感謝の気持ちを忘れずに未来へ向かって力強く歩んでください」と式辞を述べました。また、「門出の言葉」では、卒業生と在校生が思い出と決意を発表。「旅立ちの日に」、「この地球のどこかで」など、6曲を合唱して母校と在校生へ涙の別れを告げました。

書を授与し、「真実を見極める目を持ち、感謝の気持ちを忘れずに未来へ向かって力強く歩んでください」と式辞を述べました。また、「門出の言葉」では、卒業生と在校生が思い出と決意を発表。「旅立ちの日に」、「この地球のどこかで」など、6曲を合唱して母校と在校生へ涙の別れを告げました。



旧小学校に入学した最後の卒業生(安代小)



卒業生を代表して在校生へ感謝と激励の言葉を送る中林運さん(西根中)

広報クイズ No.31 4月3日号の問題

市内小・中学校の卒業生は合わせて何人でしょうか?

正解者の中から抽選で3人に500円分の図書カードをお贈りします。
◎応募方法 はがき、ファックス、メール(パソコン、携帯電話)に「答え、住所、氏名、年齢」を書いて応募してください。また、答えのほかに、広報の感想や意見などを書き添えてください。紙面づくりの参考にさせていただきます。

◎応募期限 4月25日(金) 消印有効

◎応募先 八幡平市役所「広報クイズ係」

☆はがき 〒028-7192(住所不要) ☆ファックス 75-0469

☆メール somuka@city.hachimantai.lg.jp(タイトルに「広報クイズ」と入力)

◎第30回の正解 「2カ所」 ◎応募者数 7人 ◎正解者数 7人

◎当選者 田村真由美(大更)さん、高橋スミ(松尾寄木)さん、立柳香代子(柏台)さん