

健康管理センター通信



若葉に緑が加わる季節となりました、元号も令和に変わり、新しい年を迎えました。

4月に環境が変わり慣れてくる時期ではありますが、くれぐれも健康には気を付けてください。

さて、今回は今年度の健康管理センターの事業をお知らせいたします。年間をとおして各種相談会や事業を実施しておりますので、ぜひご参加ください。

妊娠がわかったら

※母子手帳の発行は随時行っています。まずは管理センターまでご連絡ください。

妊婦相談

対象：妊婦

日時：年に2～4回実施 ※対象者へは個別に通知します。

内容：血圧測定、尿検査、テーマ学習、相談会

子どもが産まれてから…

乳児相談

対象：町内の乳児（1カ月健診を受けた乳児～独歩の確認が取れた児）

※里帰り中の乳児も参加可能です。その場合はご連絡ください。

日時：1回/月

内容：発育・発達のチェック（身長、体重、保健・栄養相談）

保健師、管理栄養士、母子保健推進員が対応しています。気になることを相談したり、離乳食のアドバイスを聞いたり・・・子どもの成長にお母さん、スタッフもびっくり！

小児専門医健診（1.6歳児健診、3歳児健診）

※対象となるお子様へはお便りを送付いたします。

対象：乳児相談の参加児、1.6歳児（1.6歳～1歳11カ月）、3歳児（3歳6カ月～3歳11カ月）

日にち：①7月10日（水）②10月24日（木）③2月13日（木）

内容：発育・発達のチェック、聴覚検査（質問紙による）、尿検査、視覚検査（3歳児のみ）

歯科健診（フッ素塗布）、診察 ※乳児は発育・発達のチェック、診察のみ

5歳児健康診査

日にち：①7月9日（火）②10月23日（水）③2月12日（火）

対象：5歳になる児（こども園年中児）

予防接種について

定期予防接種

小児肺炎球菌/インフルエンザ菌b型(Hib)/四種混合/B型肝炎/結核(BCG)/水痘

麻疹・風疹(MR)/日本脳炎/二種混合

対象：各予防接種の対象児へは個人通知

日時：2回/月

任意予防接種

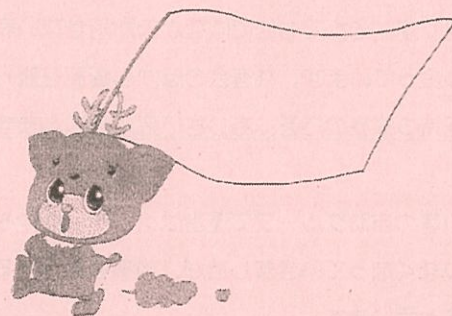
おたふくかぜ、ロタウイルスワクチン など

任意予防接種希望の場合は、診療所へ事前連絡が必要です。

日時：希望に応じ随時接種。

※インフルエンザの予防接種に関しては

10月下旬～12月初旬にかけて完全予約制の集団接種を実施しています。



子どもの成長が気になったら

発達専門相談

対象：言葉の発達や、その他発達について心配がある子

日時：2回/年実施（7月、1月）

内容：作業療法士、言語聴覚士、医師による発達の検査、保健師による相談を行います。

子どもの日常生活に関する相談や発達に関する事など、専門スタッフからアドバイスをお伝えします。

はっぴーくらぶ(親子お遊び教室)

対象：未就園児で「子育てに不安がある」「子どもに落ち着きがなくて困っている」等の悩みがある方や「子どもの発達を伸ばしたい」「集団生活で少し刺激を与えたい」と考えている方

日時：1クール8回×3

内容：保健師、保育士、栄養士によるプログラムに沿ったお遊び。親子ふれあい遊びやテーマ遊びを行います。

生後3カ月～1歳児のベビークラスも実施しています。参加ご希望の方は気軽にご連絡ください。

巡回療育相談

対象：発達相談を利用した方の内、発育や発達に関して、医療機関への相談が必要な子

日時：整形外科（6月、11月）、小児科（8月、2月）

内容：作業療法士、言語聴覚士、医師による発達の検査、保健師による相談を行います。

歯が生え始めたら

フッ素塗布

対象：1歳～4歳までの希望者 ※対象者へは個別に通知します。

時期：4回/年（5月、9月、12月、3月）

内容：フッ素塗布 ※無料です！

歯科講話（保健師、栄養士）、モデルブラッシング（歯科衛生士）

親子歯科教室&フッ素塗布

対象：1歳～就学前の児とその保護者

時期：6月9日（日）実施予定 ※歯ブラシ、歯間ブラシのプレゼントがあります！

内容：3歳児歯科検診むし歯ゼロ大賞の表彰、ブラッシング指導

絵本の読み聞かせ（きらきら崎元さん）

モデルブラッシング（歯科衛生士）

歯のことについてもっと知りたいと思ったら

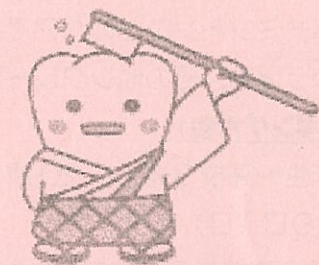
「歯・多・楽」歯合わせ歯科講演会(大人の歯の内容)

対象：一般住民、医療・介護スタッフ

時期：8月実施予定

内容：歯周病予防・疾病予防のための口腔ケアについて

歯科医師（長崎県歯科医師会へ依頼）



いつまでも健康でいたいと思ったら

特定健康診査

対象：40～74歳の国保加入者（被扶養者含む）

日時：5月～6月

内容：①事前採血…約10日間の日程で実施。検尿、採血、身体計測（身長、体重、体脂肪、BMI、腹囲）、問診（既往歴、服薬歴、喫煙歴等）、血圧測定

②本健診（結果返し）…約16日間の日程で実施。医師による診察、保健指導。

※B型・C型肝炎検査、腹部エコー、前立腺・大腸がんの検診もあわせて実施しています。

日程については後日チラシを配布いたします。

各種がん検診

①婦人がん検診（子宮・乳がん）…終了しました。※毎年4月中旬に実施しています。

②結核・肺がん検診…終了しました。※毎年4月上旬に実施しています。

③胃がん検診…7月9日、10日、11日、12日で実施。



生活習慣を見つめなおしたいと思ったら

男の料理教室

対象：成人男性

日時：8月～3月まで（1回/月）

内容：調理実習、ミニ講話

糖尿病予防教室

対象：特定検診で血糖値110以上またはHbA1c値5.6以上の方

日時：8月～1月まで実施（1回/月）

内容：【勉強】糖尿病予防のための食事療法

【講話】運動療法、糖尿病と歯周病の関係性、減塩について など

【演習】食事摂取量にあわせたバイキング

半日コレステロール予防教室

対象：特定検診で中性脂肪、HDL・LDL コレステロールが要指導となった方

日時：7月下旬実施（1回/年）

内容：【講話】食事療法・運動療法、生活習慣病について など

KKSスポーツクラブ(若年世代向け運動教室)

対象：20歳～49歳までの町民

日時：10月～12月 毎週木曜日 各12回実施

内容：卓球・バドミントンなどのペアでおこなう運動、フットサル・バレー・バスケなどの団体でおこなう運動、その他レクリエーション など、ミニ講話

GIBARE杯(ジョギング大会)

対象：小学4年生～高校3年生、20歳～55歳までの町民（小学生に関しては保護者同伴）

日時：10月20日（日）実施予定

内容：コースを2時間走る。ハロウィンに合わせてコスプレでの参加可。

親子健診

対象：新高校1年生とその保護者

日時：5月13日（月）（結果返しは6月22日（土）に実施）

内容：採血、健康講話 など



各種相談会

難病相談

対象：難病を患っている方や難病疾患が疑われる方

日時：2回/年（8月、2月）

内容：医師による診察及び簡易検査、保健指導、栄養指導、運動指導

精神保健福祉相談

対象：精神疾患が疑われる症状・行動や心の健康問題、認知症、思春期等の悩みを抱える方およびその家族の方

日時：9月上旬

内容：医師・保健師による個別相談（訪問にも対応します）

血圧相談

対象：血圧の値に不安がある方や医師より経過観察の指示を受けた方

日時：1回/2ヶ月

内容：体重測定、血圧測定、問診、診察、事後指導

管理センター事業に関するグループ紹介

母子保健推進員

地域で母子保健活動をする方々です。主に乳児相談や小児健診のスタッフとして託児や母親のサポート役を担っています。育児に関する相談はもちろんのこと、新しく転居された方などは「地区のことを知りたい・聞きたい」などの相談にも対応してくれます！

食生活改善推進員

子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、食育と郷土食の調理実習や運動・レクリエーション等の活動をしています。現在は、家庭や老人会・婦人会などの訪問を行い、町の減塩活動にも協力しています。食生活改善推進員は「楽しくに健康に食べることに興味がある」「それを地域に広めてくれる」方々を募集しています！

健笑会

小値賀町の「健康づくり」を推進する位置づけのグループで、現在は主に、高齢者の活動を支援する施設訪問と包括支援センターとともに介護予防の分野で活躍できるようスクエアステップ事業を指導員として実施してもらっています。メンバーの方々が徐々に高齢化してきていますが、花見や脳トレ、製作活動なども行い、気分転換しながら、皆さん元気に活動を楽しんでいます。健笑会と一緒に「健康づくり」を推進してくれる仲間を募集中です！！

精神ボランティア

主な活動は、精神疾患を持つ方々が集まる憩いの家の行事に参加したり、悩み・相談を聞いたり、作業を手伝ったりしています。憩いの家だけでなく、地域で精神的に悩んでいる方やその家族の掘り出し・相談役や保健師へのつなぎ役としての役割も担っています。小値賀に精神ボランティアのグループがあることは大変心強いことです！些細なことでも、困ったことがあれば気軽にご相談ください！

あじさい会

精神障がい者の家族会として、以前は島外の研修会等にも参加していましたが、メンバーの高齢化により現在は集まるだけで精一杯という状況です。それでも他ではなかなか話せない家族の症状や悩みを共有し合い、同じ精神疾患を持つ家族の会として状況や対応など助言し合っています。共有会のほか小値賀を観光したり、食事会をしたりと日常を忘れ気分転換の場としても活動しています。同じ悩みを持つ家族の方を、あじさい会は歓迎します！

憩い会

精神障がい者の自助グループで運営はメンバーが中心となっています。憩いの家の活動が活発になってからはメンバーも減少し、活動自体も少なくなりましたが、当事者会があることで、憩いの家とは関係なく、地域に潜在している方が一歩踏み出すきっかけにもなると思います。

