

# さわやか健康センターだより

さわやか健康センターだより内の申し込み・問い合わせ・予約は下記にお問い合わせください。

さわやか健康センター  
子ども家庭支援センター共通

TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス

さわやか健康センター kenkou@nijijima.com  
子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

## 新島もんもクラブ 援助会員募集中

新島もんもクラブは、子どもを預けたい方（依頼会員）と預かってくださる方（援助会員）が、地域の中で子育てを助け合う会員組織です。

平成22年12月開始から26年4月末までに120回の利用がありました。そのうち、25年度の1年間では69回の利用でした。利用のほとんどは本村地区の方でした。

現在、援助会員は22名ですが、実際に預かってくださった会員は10名です。特に本村地区の援助会員が少なく、活動に苦慮しています。現在、援助会員を募集していますが、説明講習会の受講が必要です。7月に援助会員説明講習会を予定しています。

ます。なお、依頼会員は特に講習会の受講は必要ありません。お気軽にお問い合わせください。

## 育児学級のお知らせ

子どもの友達作りや子育ての仲間作りをしてみませんか。育児に関する講座も行ないます。事前申し込みは不要です。ぜひご参加ください。当日動きやすい服装でお越し下さい。

### 【新島地区】

とき 6月30日（月）

時間 午前9時50分～11時

場所 さわやか健康センター

### 【式根島地区】

とき 6月25日（水）

時間 午前9時20分～10時30分

場所 式根島開発総合センター

対象 3歳以下のお子さんとその保護者

## 定期予防接種☆要予約

### 【新島地区】

とき 6月4日（水） 18日（水）

時間 午後3時～4時半

場所 本村診療所

### 【式根島地区】

とき 6月5日（木）

時間 午後3時～3時半

場所 式根島診療所

持ち物 母子健康手帳・予防票

予約締切 接種日の前週の金曜日

お願い 予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。

## 結核・肺がん検診を受診 しましょう！（予約不要）

### 【新島地区】

とき 6月9日（月）～11日（水）

時間 午後1時～3時

場所 本村診療所

### 【式根島地区】

とき 6月23日（月）、24日（火）

時間 午後1時～3時

23日のみ午前10時～11時30分

午後1時～3時

場所 式根島診療所

### 内容

(1) 結核検診、胸部レントゲン撮影 無料

(2) 肺がん検診、胸部レントゲン撮影・喀痰検査（希望者のみ）

料金1000円

## ★喀痰容器の配布について

式根島・本村・若郷地区の皆さんには、検診日に容器を配布します。後日、本村地区は健康センター若郷地区は若郷支所へ、式根島地区は式根島支所へお持ち下さい。（検診日当日に容器をお渡しします。）

## 子宮頸がん予防接種について

現在、厚生労働省から通知があり、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的にはお勧めしていません。中止ではありませ

りませんが、中学1年生の女子で接種を希望される方は、さわやか健康センター保健師にご連絡ください。

## 東京都風しん抗体 検査事業について

生まれてくる赤ちゃんへの障害（先天性風しん症候群）の発生を防止するため、風しんの免疫を持っているかどうか調べる抗体検査と予防接種を実施します。（平成26年度実施分のみ）

抗体検査対象者 19歳以上の妊娠希望女性で風しん抗体検査を希望する者。ただし、すでに風しんワクチンの接種を2回以上受けていることが確認できる者と、他の医療機関等で抗体検査を受け、結果が確認できる者を除く。

予防接種対象者 抗体検査結果で低抗体者となった者。（麻しん・風しん混合ワクチンを接種）

実施医療期間 本村診療所・式根島診療所

料金 抗体検査：無料

予防接種：1500円

申込方法・相談

抗体検査：各診療所

予防接種：さわやか健康センター

※希望される方は、平成26年12月末までお願いします。

## シリーズ 「介護予防を知ろう！第二回」

介護が必要にならないためには自分の老化のサインに早く気づき、体の機能を維持・向上させる対応をしていくことが大切です。

＊具合的にはどんなサインに気を付けたらよいのですか？

・足腰が弱る（歩くのが遅くなった。すぐに休みたくなる。など）

・認知機能の低下（良く物を探さず。曜日が分からなくなる。など）

・尿失禁

・低栄養（食事が減った。体重が減った。）

・口腔機能の低下（かむ力が弱くなった。むせるようになった。）

・つつ傾向（外出の機会が減った。気力がなくなった。など）

少しでも心当たりがあるなら、早速介護予防を始めましょう。特に足腰が弱ることで転倒しやすくなり、骨折し寝たきりになる原因になります。

＊自分の体と・心の老化のサインを探そう！

毎年一回、特定健診時、介護予防健診を村では実施しています。自分自身の変化を知る、良い機会です。その際、体力測定も実施致します。ぜひ、毎年健診を受けて、昨年の結果と比べてみましょう。

（次号は新島の介護予防の取り組みについて）