



保健だより

12月号

本格的な冬を迎え、寒さの厳しい毎日が続きます。体調を崩しやすい季節なので、体調管理を十分にしてください。



1. 大熊サロンゆっくいすっぺ

12月の日程をお知らせします。

月	火	水	木	金
			1 健康相談 (午前)	2
5 休み	6	7 親子の日 わくわく子育て (10時～ 11時30分)	8 こころと体の 健康相談 (10時～ 11時30分)	9
12 そば打ち教室 (9時30分 ～12時)	13	14 親子の日 ミニクッキング (10時～12時)	15 安眠カフェ (10時～ 11時30分) こころと体の 健康相談 (13時30分 ～15時)	16
19 休み	20	21 親子の日 わくわく子育て (10時～ 11時30分)	22 安眠カフェ (10時～ 11時30分)	23 天皇誕生日 (休み)
26 休み	27 休み	28 休み	29 休み	30 休み

開館日：毎週火～金曜日

時間：10:00～15:00



☆12月のイベントのご案内

○場所はゆっくりすっぺになります。お友だちをお誘いあわせて、どなたでもご自由にご参加ください。

	日時	時間	内容	対象者	定員と申し込み	備考
わくわく子育てグループミーティング	7日(水) 21日(水)	10:00 ～ 11:30	子育てのことで、わいわい楽しく語りあったり、手作り作品(クリスマスリースなど)を作ったり。楽しい時間を過ごしませんか。保育担当者がおりますので、子どもさんとの参加をお待ちしております。(談話会・リラクゼーションなど) ◎スタッフ:大熊町保健師・会津保健福祉事務所保健師・精神科医師・保育ボランティアほか	子育て中のお父さん・お母さん (祖父母大歓迎)	なし	10時までにご集まってください (問い合わせ) 大熊町保健センター又は 会津保健所保健福祉課 ☎0242-29-5275
こころと体の健康相談	8日(木)	10:00 ～ 11:30	「自分の体のこと、ゆっくり話したいのに、病院では時間がなくて・・・」血圧測定や生活の悩みなど、気軽にゆっくりご相談ください。 ◎スタッフ:京都大学医学部精神科医師・会津保健福祉事務所保健師・大熊町保健師 ほか	どなたでもご参加ください。	なし	時間内であればいつでも参加できます。 (問い合わせ) 大熊町保健センター又は 会津保健所保健福祉課 ☎0242-29-5275
	15日(木)	13:30 ～ 15:00				
そば打ち教室	12日(月)	9:30 ～ 12:00	100%そば粉によるそば打ちの実習と試食。 ◎講師:阿部淳平さん(大熊町大字下野上字大野)	どなたでもご参加ください。	10名(先着順) 8日(木)まで申し込みください。	三角巾とエプロンをご用意ください。 参加費:500円
ミニクッキング	14日(水)	10:00 ～ 12:00	お正月に向けてのお楽しみ実習。	未就学児とその親 (祖父母大歓迎)	10組(先着順) 12日(月)まで申し込みください。	三角巾とエプロンをご用意ください。
安眠カフェ	15日(木) 22日(木)	10:00 ～ 11:30	生活環境が変わり、不眠で悩んでいる方もいらっしゃると思います。眠りのメカニズムを知り、心地よい眠りのための学習会を開催します。 (安眠のはなし・リラクゼーションなど) スタッフ:京都大学医学部精神科医師・会津保健福祉事務所保健師・大熊町保健師 ほか	どなたでもご参加ください。	なし	10時までにご集まってください (問い合わせ) 大熊町保健センター又は 会津保健所保健福祉課 ☎0242-29-5275

○高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種は通常、任意接種で自費となっておりますが、「日本赤十字社」の支援を受け、接種費用を今年度に限り助成を行うこととなりました。

体調のよい時に医師と相談の上予防接種を受けてください。

助成対象者：大熊町に住所を有する方で、70歳以上の方
(※平成24年3月31日までに70歳以上になる方)

※対象者には詳細について個別通知しています。

費用：無料(上限8000円)

期間：11月21日(月)～3月31日(土)

(ただし、県外は1月31日(月)まで)

※ワクチンが無くなり次第終了しますので、早めの接種をおすすめ致します。

※平成23年11月21日より前に接種した場合は対象となりませんので、ご了承ください。

○ポリオ予防接種について

ポリオのワクチン接種はお済ですか？

不活化ポリオワクチンの導入は早くても、2012(平成24)年度の終わり頃の予定です。不活化ポリオワクチンの導入までポリオワクチンの接種を待つことはおすすめてできません。同封の厚生労働省からのチラシをよくご覧になり、対象の方でまだ受けていない方は、ワクチン接種をおすすめします。

対象者：生後3カ月～7歳6カ月

接種回数：2回

接種日：春と秋に集団で接種しているところがほとんどです。

来春の避難先の情報にてご確認ください。

寒さが日増しに増してきましたが、風邪などひいていませんか？

寒いとなかなか外に出る機会がなくなり、運動不足になりがちです。また、血液循環も悪くなり、脳梗塞や心筋梗塞なども起きやすい時期です。お家の中でも軽いストレッチ等自分でできる運動してみませんか？

問い合わせ：大熊町保健センター(大熊町役場会津若松出張所)

電話0242-26-3844(内線524)