

## 温泉活用健康増進事業

# 中国のラジオ体操

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は理学療法士による講話と軽い運動を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時 / 2月22日(火) 午後1時30分から
- ▶会場 / サンセットプラザはほろ(浴室・休憩室)
- ▶参加料 / 入浴料550円(回数券・割引券使用可)  
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格 / 65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込 / 期限: 2月15日(期日厳守)  
申込先: すこやか健康センター

### ◎バスを無料運行します

栄町南団地バス停前	午後1時00分出発
道立羽幌病院バス停前	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
旧N T T 横(南大通4)	1時16分
内山商店(北町)	1時22分

# 保健

すこやか健康センター  
☎2-6020

## 2月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
2日(水)	乳幼児ツバクルン検査	13:30~受付	すこやか健康センター
3日(木)	乳児健康相談	13:00~	
4日(金)	乳幼児BCG予防接種	13:30~受付	
7日(月)	莓クラブ	9:45~11:30	
14日(月)	すこやか大学	13:30~16:30	
16日(水)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:30~	
22日(火)	莓クラブ	9:45~11:30	
23日(水)	乳幼児ツバクルン検査	13:30~受付	
25日(金)	乳幼児BCG予防接種	13:30~受付	
28日(月)	あいあいサークル (乳児育児相談)	10:00~	

※2月28日の「あいあいサークル」は中央公民館の3階和室で行います。

### 健康相談 2月24日(木)

実施時間	会場
10:00~11:30 13:00~15:00	川北老人福祉センター すこやか健康センター

内容: 健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

## 男性のための簡単料理教室

今回のテーマ: 「カルシウムたっぷり寝たきり予防」

羽幌町食生活改善協議会では女性ばかりではなく男性にも自分の食事や調理に関心をもってもらうために料理教室を開催しています。

今回は、乳製品をつかったカレーでカルシウムをとり、丈夫な骨をつくりましょう。

- 日時 / 2月17日(木) 午前10時30分~午後1時30分
- 会場 / すこやか健康センター
- 対象 / 60歳以上の男性
- 内容 / 栄養士の話・簡単な調理実習・試食  
(大根としめじのカレー、和風サラダ、果物)
- 参加費 / 1人200円
- 申込み / 2月9日(水)まで・すこやか健康センターへ

## 高血圧料理教室

テーマ「おいしく楽しく減塩生活」

自分が高血圧の方や家族が高血圧の方はもちろん、健康や料理に関心がある方などご参加ください。

- 日時 / 2月2日(水) 午前10時30分~午後12時30分
- 会場 / すこやか健康センター
- 内容 / 栄養士の話、調理実習、試食
- 対象 / 成人女性
- ▶申込み・問合せ先 すこやか健康センター

## 食生活改善講座 (ヘルスマイト養成講座)

羽幌町では平成3年度からヘルスマイト(食生活改善推進員)の養成講座を開催しています。

ヘルスマイトとは地域の健康づくりを食生活中心に活動をすすめるボランティアのことで、この講座を修了する必要があります。

この講座を修了したヘルスマイトで平成5年に食生活改善協議会を設立し、高齢者や親子を対象とした料理教室を開催するなどの活動を行っています。

講座の内容は食事や栄養はもとより運動など健康づくりの実習や実技が中心になっていきますので、楽しみながら健康を身につける機会にしてください。

- 日程 / 2月⇨9日・15日・18日・21日  
3月⇨1日・3日・9日・15日・18日・23日
- 時間 / 午前10時~午後3時(1日4時間程度)
- 会場 / すこやか健康センター
- 対象 / 食事や健康に関心のある方
- 内容 / 栄養や健康に関する話や調理実習、軽運動など  
(7割以上の受講で修了となります)
- 講師 / 町栄養士・保健師、留萌保健所栄養士ほか
- 参加費 / 無料
- 申込み / 2月1日まで・すこやか健康センターへ

## 親子で遊ぼう!!

子育ての遊び場がなく困っているお母さん、子育ての情報交換の場があったらいいなと思っているお母さん、この会はそんなお母さん達数人が集まって企画したオリジナルの遊びの会です。参加費は無料です。親子で一緒に楽しく遊びませんか？

- ◆日程 / 1月25日(火) 2月、3月も予定しています。
- ◆時間 / 午前10時30分～午前11時30分(受付:午前10時)
- ◆場所 / 中央公民館 3階和室
- ◆対象年齢 / 0歳～未入園児
- ◆内容 / 絵本の読み聞かせ、手遊びほか  
(1月25日は節分ごっこを行います)

▶問合せ先 / すこやか健康センター保健師

## 小児救急電話相談のご案内

- 子どもが熱を出して、下痢をしています・・・
  - 子どもの咳が止まらなくて・・・
  - 子どもが誤って洗剤を飲んでしまって・・・
- など、小児救急に関する相談を受け付けています。

Q.どんなことが相談できるの？

A.お子さまが夜間、急な病気や事故で具合が悪いとき、家庭でどのように対処すればよいか、直ちに医療機関にかかる必要があるかについて、電話で看護師が助言、アドバイスをいたします。また、専門の判断が必要な場合は、小児科医が助言、アドバイスをいたします。

Q.相談できないこともあるの？

A.緊急性のあるお子さまのための電話ですので、育児相談はご遠慮ください。また、受診可能な医療機関を知りたい場合は、救急医療情報案内センターにお電話ください。

(☎ 0120-20-8699 / 携帯・PHS 011-221-8699)

Q.相談するときの注意事項はあるの？

A.電話がつながったら、慌てずゆっくりと、お子さんの症状、年齢、お名前などをお話してください。

なお、明らかに重大な場合(呼吸や心臓が止まっている、事故で大けがをしているなど)は、直ちに119番通報してください。また、電話相談は、医師が直接診療するものではなく、あくまでも家庭での一般的な対処などに関する助言、アドバイスですのであらかじめご留意ください。

【電話相談受付時間】

平日(月曜～金曜): 午後7時～午後11時  
土曜、日曜、祝日、年末年始は行いません。

【電話番号】

- ご家庭の電話でプッシュ回線をご利用の場合 #8000
- その他のダイヤル回線、携帯電話、PHSの場合 ☎ 011-232-1599

## ツベルクリン反応検査 BCG予防接種について

結核予防法の改正に伴い、平成17年4月1日からツ反・BCG予防接種が変更になります。

【主な変更点】～下表参照

- ツベルクリン反応検査の廃止
- BCG予防接種の対象年齢の変更

区分	《変更前》 平成16年3月31日まで	《変更後》 平成17年4月1日から
対象年齢	生後3カ月～4歳未満	生後6カ月まで
実施方法	ツベルクリン反応検査実施後48時間後に判定を行い、その判定結果が陰性の場合BCG接種	BCG接種のみ 注)ツベルクリン反応検査廃止

今回の法改正により、平成17年4月以降に1歳を過ぎた場合は、公費でBCG予防接種を受けることができなくなり(病院での任意接種となり有料)また、接種後の万一の健康被害発生時の救済措置も対象になりません。

このことから、以下の日程でBCG未接種者を中心にツ反・BCG予防接種を実施(追加)します。で該当になる方は必ず接種されますようお願いいたします。

【追加実施日】

ツベルクリン反応検査	BCG予防接種	実施場所 受付時間
2月2日(水)	2月4日(金)	市街:すこやか健康センター 焼尻:焼尻診療所
2月23日(水)	2月25日(金)	天売地区は該当者なし 実施時間:午後2時から

対象範囲は現行法の「生後3カ月～4歳未満」でBCG未接種の児とし、対象者には別途通知文書と予診票を送付いたします。

### 2月9日の三種混合は中止いたします

ツベルクリン反応検査・BCG予防接種を追加したことにより、2月9日実施予定の三種混合予防接種は、異なるワクチンの接種間隔が確保できないことから中止といたします。ご了承ください。

なお、その他の三種混合の日程については年度当初にお配りした羽幌町保健事業予定表のとおりです。

▶問合せ先 / すこやか健康センター  
健康管理課保健係 ☎ 2-6020