

# すこやかたより

## 保健センター 通信

オアシスセンター1階  
TEL (48) 1111  
(内311・312)

### 健康日本21あぐい計画 (第2次)

#### 第3回目のテーマは、「学齢期の健康づくり」

学齢期は、自分のことが自分である程度できるようになる年齢です。そのため、早寝・早起きで生活リズムを整える、3度の食事をしっかり取る、歯磨きなどで歯や口腔の健康を保つ、適度な運動で体力作りを行うなど、自分の健康を自分で守る生活を実践できるようになることが大切です。

また、子どもの飲酒や喫煙は、周囲の大人の行動が影響します。子どもに飲酒や喫煙、受動喫煙をさせないよう努める必要があります。

健康日本21あぐい計画 (第2次) での目標  
(めざすべき姿)

#### 「子どもたちが、元気に育つ」

それを実現するための「取り組み」は次のとおりです。

#### ■わたし(町民)の取り組み

- ▼食に関する正しい知識を持ち、子どもの食事環境を整えます
- ▼早寝・早起きをし、子どもの生活リズムを整えます
- ▼育児の不安をひとりで抱え込まないで、いろいろな人に相談します
- ▼子どもの前で喫煙はしません

- ▼子どもに飲酒や喫煙はさせません
- ▼歯や口腔の健康の大切さを親子で理解します
- ▼子ども自身が、健康のための生活習慣を実践できるようにします
- ▼子どもとのコミュニケーションを大切にします
- 地域や職場の取り組み ▼子育て家庭を支援します
- 行政の取り組み
- ▼子どものやせや肥満の解消のための食生活についての情報提供
- ▼たばこやお酒の害についての周知・啓発
- ▼子どもや親が利用できる相談機会の充実
- ▼歯や口腔の健康の大切さの周知

#### 元気の源! <早寝・早起き・朝ごはん>

「早寝」…睡眠には体の疲れをとる以外に、脳内情報を整理する役割があります。また、筋肉や骨の成長に必要なホルモンは、夜寝ている間に多く分泌されます。夜ふかしをせず十分睡眠をとりましょう。

「早起き」…体内時計のリズムは25時間で1日24時間とはズレがあります。朝日を浴びると体内時計がリセットされ、気持ち良く1日をスタートできます。

「朝ごはん」…朝ごはんは体と脳の重要なエネルギー源です。朝ごはんを食べる子は食べない子に比べ、学力や運動能力が高いという調査結果もあります。

### 高齢者対象のインフルエンザ 予防接種を実施

#### ■対象者 (年齢は接種日現在)

阿久比町に住所があり、次のいずれかに該当する方

- ① 満65歳以上の方
- ② 満60歳以上65歳未満の方で心臓、じん臓、呼吸器の機能障害 (身体障害者手帳1級) または同程度の方
- ③ 満60歳以上65歳未満の方でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害のある方

#### ■実施期間 10月1日(木)~12月28日(月)

#### ■回数・料金 (個人負担額) 1人1回・1,000円

※ 生活保護世帯、町民税非課税世帯の方の費用を免除する制度があります。接種前に保健センターで手続きをしてください。(9月24日(木)から受付開始)

#### ■実施場所 右表の「阿久比町インフルエンザ予防接種実施医療機関」

■申し込み方法 実施医療機関に予約をして、予防接種を受けてください。予防接種を受ける際には、保険証を持参してください。(上記②の方は、身体障害者手帳または診断書の写しも持参してください。)

#### ■問い合わせ先 健康介護課保健係

☎(48)1111 (内311・312)

町インフルエンザ予防接種実施医療機関名(住所)	電話番号 (市外局番は0569)
飯塚医院(福住字六反田1-9)	(48)2131
ちた整形外科クリニック(阿久比字東向山6-29)	(48)6300
東ヶ丘クリニック(福住字高根台11-6)	(48)5551
山田内科(草木字平井堀3)	(48)3737
浅井外科(白沢字天神前33-2)	(48)8787
阿久比クリニック(卵坂字米山1-1)	(48)8866
ハーブ内科皮フ科(横松字宮前67)	(48)9074
高津耳鼻咽喉科(白沢字天神裏41-2)	(49)2525
渡辺クリニック(白沢字天神裏10-8)	(48)0202
岡田ハートクリニック(椋岡字角前田52-3)	(49)2100
竹内整形外科・内科クリニック(萩字新川35)	(47)1275
あぐい南クリニック(矢高字高岡北86)	(49)0373
耳鼻咽喉科すみやクリニック (宮津字宮天神24-1)	(49)3154
眼科富田クリニック(白沢字二反ノ田57)	(49)3322
あぐい小児科クリニック(福住字坊田34)	(89)2020
於大クリニック阿久比(宮津字西森下14-1)	(49)3811