

12月の保健センターのお知らせ ☎ 65・0065 FAX 62・0551

会場名の記載がない催しは保健センターで開催。申し込みは、特に指定がない場合は同センターへ。
協力医療機関についてのお問い合わせも同センターへお願いします。



親と子のよい歯のコンクール 全国 97万組から 福嶋さん親子が優秀賞

厚生労働省と日本歯科医師会が主催する「親と子のよい歯のコンクール」の優秀者に、市内

在住の福嶋はる美さんと成海ちゃん親子が選ばれました。市内からの受賞は初めて。同コンクールは、子どものころから健康な歯を維持し続けることを目的に毎年開催されているもので、3歳児歯科健診を受診した全国 977,607 組から親子共に歯と口腔が健

康、歯並びとかみ合わせが健康などの選考基準に該当した親子を都道府県が推薦。国の中央審査会で6組が決定しました。11月8日には大阪国際交流センター（大阪府）で「第35回全国歯科保健大会」が行われ、表彰式で厚生労働大臣賞と日本歯科医師会長賞が贈られました。

受賞した福嶋さんは「特別なことはしていませんが、仕上げの歯みがきを心がけていました。成海も最初は嫌がっていましたが、自分のペースでさせるようにすると、今は自分から磨くようになりました」とコツや習慣の大切さを話してくれました。

冬の食中毒 ノロウイルスにご用心



ノロウイルスによる食中毒は、11月～3月に多く発生しています。感染すると、嘔吐・下痢・発熱・腹痛などの症状を引き起こし、重症化する場合があります。「つけない」「増やさない」「やっつける」の食中毒予防の3原則を徹底し感染を予防しましょう。

Q：ノロウイルスとは…

A：ヒトだけに発病し腸内で増殖します。生ものや食品の中では増殖しません。

Q：主な感染源は…

A：ウイルス感染している加熱不十分な2枚貝。感染者の排泄物やおう吐物による2次感染。

Q：予防方法は…

A：手洗いとうがい。食品の加熱（中心温度85度以上で1分以上）。調理器具の熱湯消毒で予防できます。

健康診査・予防接種

	対象	内容	その他
乳幼児健診	3か月・10か月・1歳6か月・3歳児	◇身体計測 ◇問診 ◇医師の診察 など	該当者には通知。対象などは同センターか市ホームページでご確認を。転入や紛失などで予診票がない人は、同センターへ連絡を。
予防接種 (協力医療機関で個別接種)	乳幼児 児童・生徒	◇ヒブ ◇小児用肺炎球菌 ◇四種混合1期 ◇BCG ◇麻しん風しん1期・2期 ◇日本脳炎1期 ◇三種混合1期 ◇不活化ポリオ ◇水痘 ◇三種混合2期 ◇日本脳炎2期 ◇子宮頸がん予防	(子宮頸がん予防ワクチンの接種) 国の通知により、現在積極的に勧めていません。ただし、有効性とリスクを理解した上で接種することはできます。

教室・相談

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	12月8日(月) 9時30分～11時	◇育児の悩み相談 ◇歯・食事の相談 ◇身体計測 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室) ※各1回のみ参加可	2歳6か月児 平成24年1月9日～6月16日生まれ 2歳児 平成24年7月12日～12月14日生まれ	12月11日(木) 9時～11時15分	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	先着20人 先着30人	300円	12月2日(火)から電話で
心の健康相談室	市内在住の人	12月15日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、仕事のストレス など	先着3人	無料	12月2日(火)～12日(金)に電話で
離乳食教室	5～6か月児の保護者	12月19日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	12月2日(火)から電話で

インフルエンザに「かからない」「うつさない」



インフルエンザは、口や鼻から入ったインフルエンザウイルスがのどの粘膜などで増殖して起こる急性の呼吸器感染症のことです。12月～翌年3月に流行することが多く、毎年約1,000万人が発症しています。

感染源は感染者の咳やくしゃみなどの飛沫を吸い込んで感染する飛沫感染と飛沫が付着したものを触って感染する接触感染があります。正しい知識でインフルエンザに「かからない」「うつさない」を実践しましょう。

【かからないために】

- ◇外出するときは人混みを避け、マスクを着用
- ◇帰宅したら手洗いとうがいを
- ◇十分な休養とバランスのとれた食事をする
- ◇室内は適度な湿度(50～60%)に保つ
- ◇予防接種を受ける

【うつさないために】

- ◇咳・くしゃみなどの症状があるときは、マスクを着用するなど「咳エチケット」を徹底
- ◇外出を避ける
- ◇早めに医療機関へ受診



【材料【4人分】】

- ダイコン…500g
- 生サケ…240g
- 塩…小さじ1/4
- バター…10g
- 小麦粉…大さじ2
- 水…400g
- だし…小さじ1
- 牛乳…400g
- みそ…大さじ1
- グリーンピース…大さじ2
- 粉山椒…適宜

舞鶴市食生活改善推進員協議会「はまなす会」の 風邪に負けないレシピ

【1人分】
229kcal
塩分1.6g

ビタミンたっぷりで免疫力もアップ サケとダイコンの和風スープ

【作り方】

- 1 ダイコンは大きめに乱切りし、水から15分下ゆりする。サケは塩をふり、少しおいて水気を取る。1切れを3～4つにそぎ切りにする。
- 2 鍋にバターを溶かし、サケを両面焼いて取り出す
- 3 2の鍋に1のダイコンを入れて炒め、小麦粉をふる。水・だしの素を加え、あくを取りながらダイコンが柔らかくなるまで煮てサケを戻す。
- 4 3に牛乳を加え、みそを溶き入れてひと煮立ちさせ火を止める。
- 5 器に盛り付け、グリーンピースを散らし、好みで粉山椒をふる。

舞鶴市の国民健康保険加入者で特定健診を受診された方へ

結果説明会・チャレンジ実践教室を開催



◆結果説明会

健診の結果を見ながら、これからの健康づくりを考えてみませんか。事前に申し込みが必要。

- 【日時】◇12月8日(月) 19時～20時30分
◇12月9日(火) 13時30分～15時
◇12月10日(水) 13時30分～14時30分
◇1月10日(土) 13時30分～15時

【場所】保健センター

※12月10日は加佐公民館で実施

◆チャレンジ実践教室

健康的な生活を送るための具体的な方法を健康運動指導士や管理栄養士と一緒に実践していきます。事前に申し込みが必要。

日時	運動指導	栄養指導
12月16日(火)午前	パワーヨガ	バランスガイド活用編
1月15日(木)午後	ベタ腹呼吸	間食のカロリーを調べよう
2月16日(月)午後	骨盤ストレッチ	野菜を手軽に食べよう
3月25日(水)午前	サーキットトレーニング	減る脂～な食べ方・作り方

※午前は10時～11時40分、午後は13時30分～15時10分

【場所】保健センター