

こんにちは！ 母推です



岡田布施町母子保健推進協議会
(保健センター内)

母子保健推進員(母推)は、子育てをするお母さんたちの身近なサポーターとして活動しています。右の表の各地区の担当者が家庭を訪問し、子育ての経験からのアドバイスや母子保健サービスの紹介をします。

気軽に声をかけてください。

*母子保健推進協議会主催の子育て輪づくり活動(育児サークルやちびっこまつり、保健センター開放日など)については、町広報または保健センターホームページで日程を確認してください。

地区	母推	担当自治会
城南	川上眞美枝	宿井、新宿井1、新宿井2
	向山あさ子	石の口、吉井、城南、瓜迫
	國本千春	西山、葛岡、川西、大田
西田布施	青木浩子	竹尾、中西、岸田団地、大國木真殿、矢蔵、西田布施
	釜中知子	砂田、中央南、名倉、石迫
	中光壽枝	定井手、瀬戸、長田、御蔵戸
東田布施	久芳寿恵	天神、新町、土井の内、塩坪波野団地北、波野団地南、波野市
	木本郁代	本町、祇園、寿、一本松、長合平田、木地、きじが丘
	石本佳子	上ゲ、八和田、配原、由免大波野中、大波野上、郷東、市明
麻郷	中村妙子	奈良、竹重、三宅、新川、尾迫
	亀谷貞代	鳥越、旭、高塔、八海、麻郷団地
	中道和恵	助政、井神、地家、蓮輪、浜城泊団地、戎ヶ下
麻里府	八代敬子	尾津東、見田団地、尾津中尾津西、中郷、上組、馬島

平成27年度 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種を実施します

肺炎球菌による肺炎などを予防するワクチンの定期接種を実施します。今年度の対象者には、予防接種予診票を4月末に送付していますので、希望される人は期間内に接種をしてください。

○今年度の対象者

(平成30年度までは、各年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる人が対象となります。)

対象者	生年月日
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日
100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日

60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により、身体障害者手帳1級の交付を受けている人または身体障害者1級程度の障害のある人
※身体障害者手帳または診断書が必要となりますので、保健センターに必ずご相談ください。

○実施期間 平成28年3月31日まで

○自己負担額 2,790円(ただし、1回接種のみ)

※生活保護の人は無料です。接種時に「診療依頼書」を医療機関へ提示してください。

○持参品 予診票と健康手帳または予防接種手帳を必ず医療機関に提出してください。

※健康手帳の必要な人は保健センターでお受け取りください。

○実施場所 山口県内委託医療機関

※必ず医療機関に予約のうえ、接種してください。

食生活改善推進員(ヘルスメイト)養成講座 受講者募集!

地域の身近な食育アドバイザー、食生活改善推進員の仲間を募集しています。

食に興味がある人、地域に食の大切さを広めたい人、推進員になって一緒に活動してみませんか?

◇日程 (午前9時30分～午後1時30分)
①6月24日(水) ヘルスメイトと健康づくり

②7月29日(水) 食事バランス

③8月26日(水) 食品衛生

④9月30日(水) 生活習慣病予防

⑤10月28日(水) 健康づくりと運動

⑥11月16日(月) 休養・こころの健康

⑦1月28日(木) 住みよい環境づくり

⑧2月17日(水) ヘルスメイト活動紹介

◇受講料 3000円

◇対象 健康づくりに関心がある人

◇募集人数 概ね20人

◇場所 西田布施公民館

◇申込期限 6月10日(水)

◇申込み先 保健センター

保健センターだより

熱中症について学ぼう!

岡保健センター ☎52-4999

健康づくり
推進キャラクター



熱中症は、例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多くなります。人間が上手に発汗できるようになるためには暑さへの慣れが必要です。気温が高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日は注意が必要です。また、屋外だけでなく、家の中でも熱中症は起こります。

今回は熱中症の対処法について説明します。次のチェックを行ってみましょう。

check1

次の項目に一つでもあてはまれば熱中症の疑いがあります。

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐
- 意識障害
- 高体温

check2

意識がありますか。

意識がなければ救急車を要請し、次の応急処置をしましょう。(意識がある場合でも、応急処置をしましょう。)

応急処置

- ①涼しい環境への避難
風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。
- ②脱衣と冷却
・きついベルトやネクタイ、下着をゆるめて、風通しをよくします。
・うちわや扇風機などで扇ぎ、体を冷やします。
・氷のうがあれば、首、脇の下、太ももの付け根を冷やします。

check3

水分を摂取できますか。

自分で飲める場合

- ・冷たい水を持たせて、自分で飲んでもらいます。
- ・大量の発汗があった場合は、汗で失われた塩分を適切に補えるスポーツドリンクなどが最適です。

自分で飲めない場合

医療機関へ受診します。

check4

症状はよくなりましたか。

そのまま安静にして、十分に休養をとりましょう。

もし、あなたのまわりの人が熱中症になったら、落ち着いて対処しましょう。

- #### 作り方
- ①レバーは水でよく洗い、7mm位の厚さに切る。パットに移し、牛乳をヒタヒタにかぶるくらいまで加えて20分漬ける。レバーの牛乳は、ペーパータオルでよく拭き取る。
 - ②①をAに10分以上漬けて、汁気をペーパータオルでサッと拭く。片栗粉をまぶして、揚げ油でこんがり揚げます。
 - ③ボウルにBを入れて混ぜ合わせたら、②を加えて絡める。
 - ④器に盛り、湯がいたブロッコリーとプチトマトを添える。

レバー(鶏)	300g
牛乳	適宜
A	醤油 大さじ1
	酒 大さじ1
片栗粉	小さじ2
揚げ油	適宜
B	ケチャップ 大さじ2
	ウイスターソース 大さじ1
砂糖	大さじ1
水	大さじ1
ブロッコリー	(1株)400g
プチトマト	4個

1個分の栄養価

エネルギー…163kcal 鉄…7.7mg
たんぱく質…18.4g 脂質…2.7g
カルシウム…44mg 塩分…1.4g

材料(4人分)

貧血予防に、鉄豊富なこの1品。甘辛いタレがしっかりと絡めてあるので、レバーが苦手な人でも食べやすいです。ごはんのおともにかががです。

★レバーのかりんと揚げ★

食生活改善推進協議会

いただきます