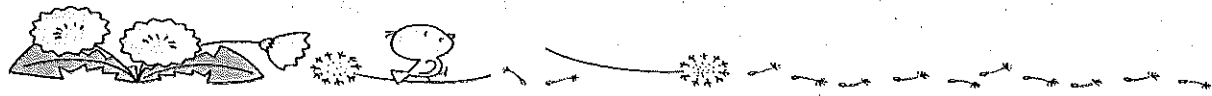


蒜山地区育児相談

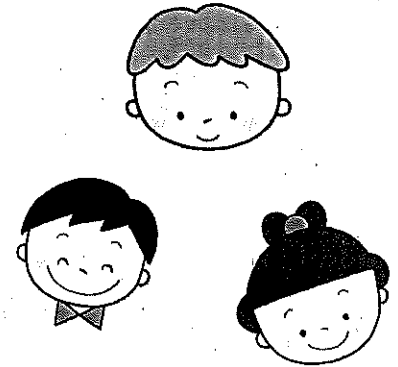


お子さんの発育や発達、離乳食など気軽にご相談ください。

また、同年代のお子さんと保護者の方々と触れ合うこともできます。

対 象：小学校入学前までのお子さんとその保護者
 持ってくる物：親子（母子）健康手帳、バスタオル
 受付時間：10:00～11:00

月	日	曜日	会 場
6	13	火	川上保健センター
9	13	水	中和保健センター
12	12	火	川上保健センター
3	13	水	中和保健センター

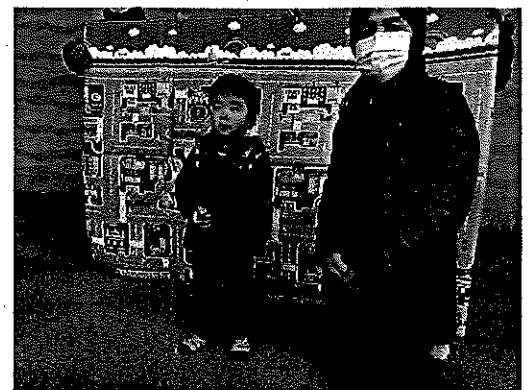


乳幼児健康診査

会場【北部会場】湯原保健福祉センター 下湯原47		
対象 蒜山・湯原・美甘にお住まいの方		
4月20日(木)	6月15日(木)	8月17日(木)
10月19日(木)	12月21日(木)	2月15日(木)

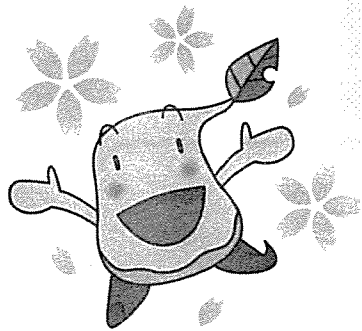
《乳児健診の対象の目安》

- 3・4 か月児健診（概ね3～4 か月児）
- 9・10 か月児健診（概ね9～10 か月児）
- 1歳6 か月児健診（概ね1歳6～8 か月児）
- 2歳児歯科健診（概ね2歳6～8 か月児）
- 3歳児健診（概ね3歳6～8 か月児）




愛育委員会蒜山支部より子育てサロンさんに
 マットを寄贈しました

*日程は、変更になる場合もあります。



愛育だより

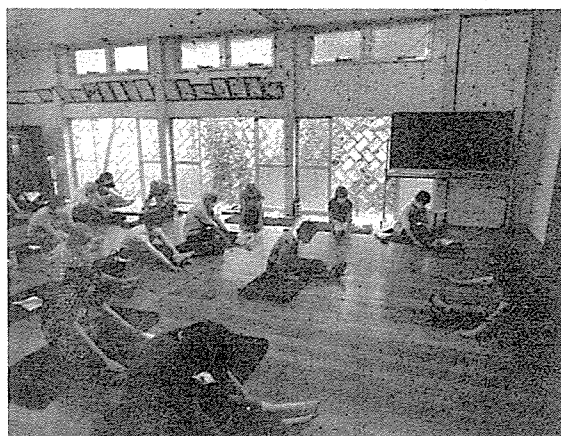
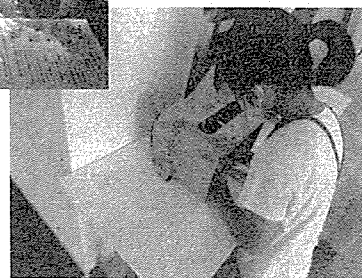
真庭市愛育委員会
湯原支部 

～令和4年度の活動報告～

地域ですすめる健康支援事業

愛育&栄養委員サロン 令和4年度に6回開催しました

地域で集まって体操をしたり、顔を合わせて話をすることは健康づくりに良い効果があり、認知症や介護予防になるという話を聞き、コロナ禍で集まることが少なくなっていますが、みんなで体を動かして健康づくりに取り組もうと愛育委員会と栄養改善協議会の合同で計画しました。福島健康運動指導士を講師にヨガを体験。体の筋が伸びてとても気持ち良かったです。総計91名の参加がありました。

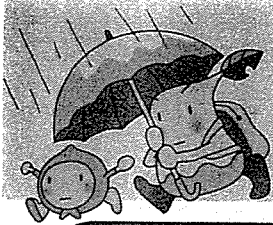


感染予防のため手洗いチェック、熱中症予防のためドリンク作りを体験しました。ドリンクホルダーに分量が書いてあるので簡単に作れました。分量の目安は水480ml・砂糖大さじ1~2・塩小さじ1/3・レモン汁をお好みで入れたらできあがりです。

三部合同研修会 「親子で学べる防災教室」を開催しました (親子クラブ・愛育委員会・栄養改善協議会)

愛育委員会と栄養改善協議会の合同で親子クラブを対象に12/4(日)に防災研修を行いました。福島防災士を講師に防災スタンプラリーを行ったり、災害に備えて親子でどんな準備が必要かを一緒に考えました。みんなで防災について再確認ができました。



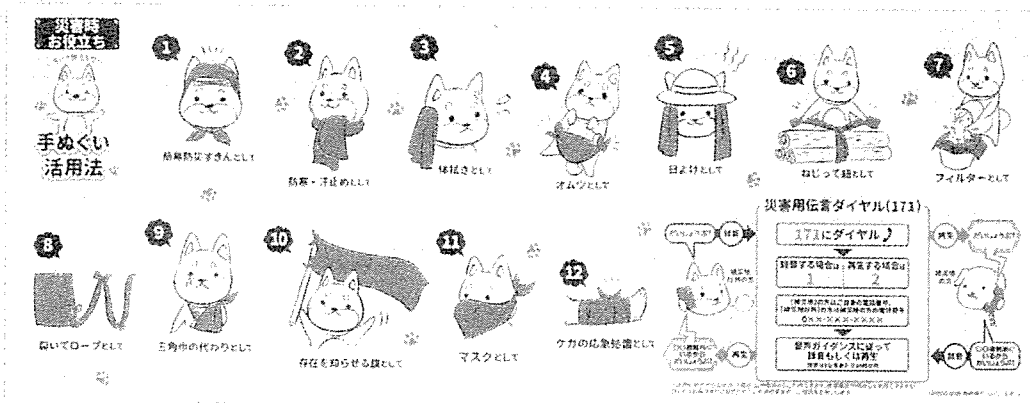


愛育委員会前期研修会で 防災について勉強しました

災害時に「手ぬぐい」があると「便利です!」と色々な活用方法について防災士さんに教えていただきました。愛育委員会で世帯に1枚ずつ防災手ぬぐい（活用方法イラスト入り）を配付いたします。家庭の防災グッズに常備しご活用下さい。

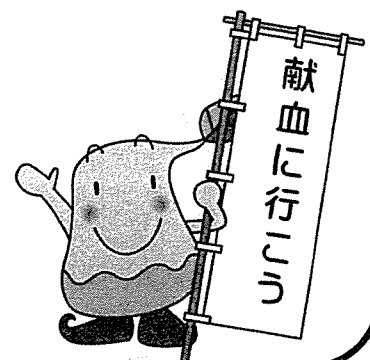
～防災手ぬぐいの活用方法～

- ①簡易防災ずきん
- ②防寒・汗止め
- ③体を拭く
- ④オムツ代わり
- ⑤日よけ
- ⑥紐
- ⑦フィルター
- ⑧裂いてロープに
- ⑨三角巾
- ⑩救助旗
- ⑪マスク
- ⑫包帯



献血にご協力下さい

湯原保健福祉センター 実施予定
5月22日(月) 15時～16時半
10月24日(火)

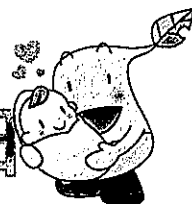


愛育だより

発行 真庭市愛育委員会久世支部
真庭市久世 2927-2
真庭市役所健康推進課内
電話 42-1050

思春期の健康づくり支援事業（久世中にて）

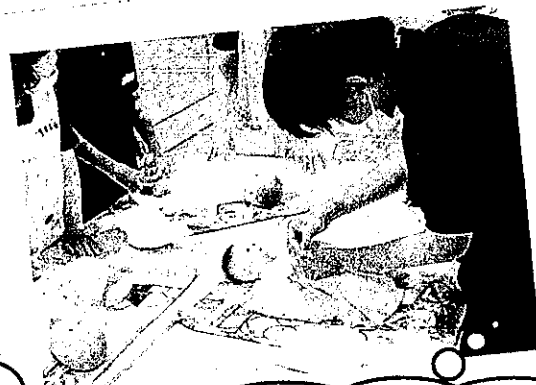
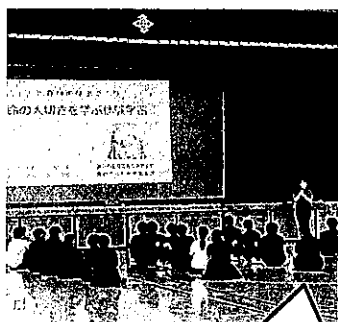
命の大切さを学ぶ体験学習 7月7日



この事業は、久世中学校3年生を対象に一人ひとりの命の大切さや子どもを育てる親の思いや責任に気づくことをねらいに平成28年度より実施しています。今年度も、愛育委員会久世支部と健康推進課により「出前授業」と「体験学習」を行いました。

また、子育て中の方からのメッセージを動画で視聴し、より心に響く学習になりました。

出前授業「これから大人になるあなたへ～未来の選択肢を大切にするために知っておきたいこと～」
体験学習「妊婦体験ジャケットを装着しての日常動作と赤ちゃん人形のお世話体験」



妊娠、出産は人生の大きな決断。困ったときは、SNSに頼るのではなく顔の見える大人に相談しましょう。

だっこもおむつ替えも難しい。でも、赤ちゃん、可愛い！

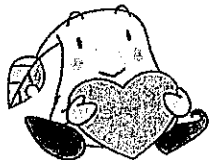
起き上がるのも大変！

生徒の感想

- 妊婦の普段の生活は予想以上に大変だった。将来、産むことになるかもしれないのでとても貴重な体験になった。
- 命のことを身近に感じられたし、どんなふうに関わってきたか知れたので、これから命を大切に生きていきたい。命に対する向き合い方が変わった。
- 妊娠や出産は不安なことが多いが、生まれた後は幸せなんだろうなと思った。
- 赤ちゃんとかかわることがないので、扱い方が知れてよかった。妊娠の大変さを身をもって体験できてよい機会だった。
- 赤ちゃんに触れ合っていると自然に「かわいいな」「大丈夫だよ」という声が出てしまっていた。
- 赤ちゃんのお世話をするのがとても楽しみになった。
- 簡単に決断できるものではない。赤ちゃんも一つの命であると実感した。
- 母親は妊娠している間も子育ても大変だから、父親のサポートが大切だとわかった。
- とても大変なことがわかった。自分の親が大変な思いをしてここまで育ててくれたんだと思った。
- 私達には年齢を考えた妊娠や出産が必要で、赤ちゃんを育てる準備が必要だと知れた。

愛育委員の感想

- 生徒たちが本当の赤ちゃんのように人形を大切に扱ってくれた。市内でこの活動がどんどん広がってほしい。
- 「すげえ。おかん、こんな大変な目をしてきたんじゃ。」という生徒の言葉がすごく印象に残った。



遊ぼう！楽しもう！ 6月25日

昨年度好評だった、子どもたちとその家族を対象にした遊びのイベントを栄養改善協議会久世支部とともに開催しました。

今年度は、くせ活き生きサロン・社会福祉協議会久世支所・久世シニアクラブ・山下木材・矢野木材・子育て支援に携わる地域の方々が協力してくださり、様々な体験や遊びのコーナーが久世体育館いっぱいになりました、当日は、131名の方がお越しくださり、時間を忘れるほど、とても楽しいひとときを過ごしました。



木育体験（木材チップの砂場、アクセサリ、丸太切り）・読み聞かせ・手芸・食育体験・缶バッチ・無制限遊び・昔遊び・小さなボランティアなど、たくさんのコーナーがありました。

参加された方の感想

- ・たくさん体験できるところがあり、子どもたちも楽しそうだった。
- ・皆さんがやさしく楽しくしてくれて子どもは大興奮だった。
- ・丸太切りが楽しかった。
- ・またあったら来たい。
- ・絵具遊びが自由にできて喜んでいました。
- ・こういった場をもっと増やしてほしい。

— 早く見つけて、早く治そう —

久世 集団検診（乳がん・子宮頸がん）

予約不要！

検診名	対象	検診料金(自費負担)	内容
子宮頸がん	20歳以上、女性 (H16.4.1以前生まれ)	900円	医師による内診と子宮頸部細胞診
乳がん	40歳以上、女性 (S59.4.1以前生まれ)	1,400円	マンモグラフィ撮影のみ ※40代の方はマンモ2方向撮影

○検診日 10/19(木) 受付時間 13:30~14:30

11/13(月) 受付時間 10:00~11:00

○会場 久世保健福祉会館

※詳しくは『けんしん』ガイドブックをご覧ください。



愛育だより No.25

令和4年8月25日

受けよう！誘おう！がん検診！

子宮頸がん・乳がん集団検診（女性だけの検診）

月 日	受付時間	会 場
令和 4年 9月22日(木)	14:30~15:30	川上保健センター
令和 4年10月 1日(土)	※事前予約	久世保健福祉会館

※10月1日(土)受診希望の方は健康推進課(42-1050)へ予約が必要です。予約期間:8月1日(月)~9月21日(水)

※令和3年度より乳がん検診の集団検診では視触診がなくなりました。マンモグラフィのみの検診となります。視触診併用検診をご希望の場合は個別検を受診ください。

※7/29(金)に蒜山振興局・中和保健センター会場で実施された検診の様子を裏面に掲載しています。

日曜日 乳がん検診

月 日	受付時間	会 場
令和 4年 8月28日(日)	9:00~16:00	勝山病院 0867-44-3161 7月15日~予約開始
令和 4年11月 6日(日)	9:00~15:00	湯原温泉病院 0867-62-2221 10月1日~予約開始

各種がん検診

~女性は20歳、男性は40歳になったら、がん検診~

市の実施するがん検診は、加入医療保険に関係なくどなたでも受診できます。

検診名	対 象	検診料金(集団)	内 容
子宮頸がん	20歳以上の女性	900円	医師による内診と子宮頸部細胞診
乳がん	40歳以上の女性	1,400円	マンモグラフィ撮影のみ
結核・肺がん	40歳以上の方	無料	胸部レントゲン検査
	※肺がん喀痰検査	700円	喀痰細胞診検査
大腸がん	40歳以上の方	500円	便潜血検査

※肺がん喀痰検査:50歳以上で喫煙指数(喫煙年数×1日の喫煙数)が600

以上の方が対象となります。

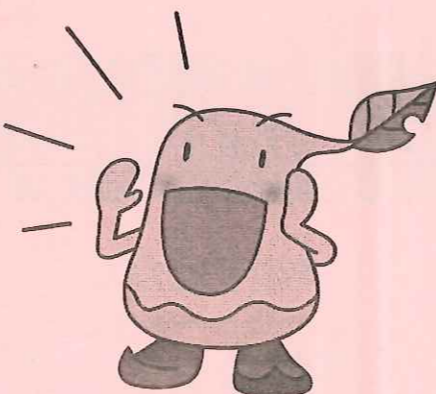
持参するもの

- ①健康保険被保険者証(住所と年齢が確認できるもの)
- ②検診料金

【各種がん検診無料クーポン券】

- ①対象者:令和4年度中に40歳になる方
(昭和57年4月2日~昭和58年4月1日生)
- ②利用方法:集団検診(予約不要)または医療機関(要予約)で受診する際に、受付でクーポン券を提示してください。人間ドックでは利用できないクーポンがあります。受診される医療機関でご確認ください。

愛育委員活動報告



◇各種会議◇

- 5月 食育健康づくり実行委員会
- 6月 川上地区社協役員会
- 6月・7月 地域ケア会議

警戒すべき病気は新型コロナだけではありません
コロナ禍だということで、検診受診を控えていませんか。
健康が気になる今だからこそ、計画的にがん検診を受診ください。

関心×検診＝安心

真庭市では市民の方の健康を守るため、がん検診を実施しています。

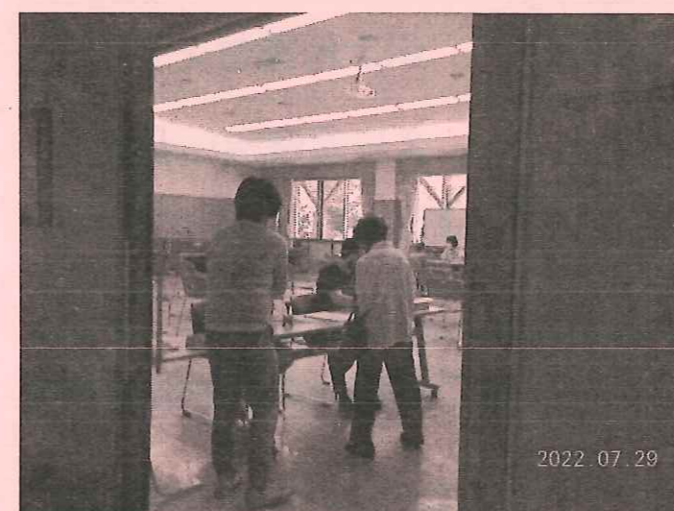
がんは日本人の死因第1位で、2人に1人が生涯のうちに何らかのがんにかかると言われていています

がん対策は、生活習慣に気を付ける予防と、初期の段階で見つける検診を年に1度受けることが重要です。

関心を持って検診を受け、自分の人生を健康で豊かなものにしてください。(真庭市ホームページより)

◇子宮頸がん・乳がん検診 7月29日(金)◇

中和保健センターあじさい・蒜山振興局



受診された方の感想

- ・検査を受けるまでは、不安でしたが、受けてみると思ったより痛みも少なく安心しました。
- ・子宮がん検診車が新しくなって、検診も楽に受けることができた。
- ・暑い日でどうしようかと考えたが、後日にするよりは、と思い受診した。
- ・(受付から検診まで)スムーズに受けることができて良かった。

