

# 12月の健康だより

## 休日急病診療

※当番医は都合により変更となる場合があります。 ※受診前に必ず医療機関へ電話相談をしてください。

〔内科系〕診療時間 午前9時～午後2時

〔歯科系〕診療時間 午前9時～午後1時

日	医療機関	所在	電話	医療機関	所在	電話
4	吉田胃腸科	笠松町門前町	☎ 387-2217	立松歯科医院	笠松町門間	☎ 388-2078
11	渡辺小児科	岐南町八剣	☎ 246-8882	さかえ歯科クリニック	岐南町伏屋	☎ 240-0644
18	愛生病院	笠松町円城寺	☎ 388-3300	さくら歯科	笠松町門間	☎ 387-9114
25	赤座医院上印食診療所	岐南町上印食	☎ 247-2626	高瀬歯科医院	岐南町上印食	☎ 240-5050
29	安藤内科おなかクリニック	岐南町上印食	☎ 245-3300	—		
30	伊藤内科	笠松町上本町	☎ 387-2257	—		
31	岡山クリニック	岐南町徳田	☎ 268-0307	立松歯科医院	笠松町門間	☎ 388-2078

■二次的病院(重症の方・救急を必要とする方)松波総合病院(笠松町田代) ☎388-0111

■上記以外の医療機関に関するお問合せ

郡郡地域救急医療情報センター(郡広域連合消防本部内) ☎388-3799



日ごろからかかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう!

## 保健カレンダー

【子どもの健診・教室】 場所:福祉健康センター

※離乳食教室はこども館「かさくら」

内容	対象者	日(曜日)	受付時間
乳児(3~4か月児)健康診査	R4.8月生	14日(水)	13:10~13:40
1歳6か月児健康診査	R3.5月生	8日(木)	
3歳児健康診査	R元.11月生	22日(木)	13:00~13:40
お誕生(10~11か月)教室	R4.1月生	19日(月)	9:20~ 9:40
にこにこ(2歳児)教室	R2.12月生	16日(金)	9:20~ 9:30
離乳食教室※	5~6か月児	13日(火)	9:50~10:00
歯みがき教室	乳幼児と保護者	6日(火)	9:30~11:00
		19日(月)	13:00~14:30
プレバマクラブ・ミニ	妊婦とその	6日(火)	10:00
プレバマクラブ	パートナー	19日(月)	13:30

【育児相談・健康相談】

場所	日(曜日)	育児相談受付時間	健康相談受付時間
福祉健康センター	6日(火)	9:30~11:00	10:30~11:30
こども館「かさくら」	9日(金)	10:00~11:30	
下羽栗会館	13日(火)	13:30~14:30	13:30~14:30
福祉健康センター	19日(月)	13:00~14:30	14:00~15:30

【子育てママサロン(バランスボール)】

申込先:健康介護課

バランスボールを使って体力アップやストレス解消をしましょう。

場所	対象者	日(曜日)	時間
こども館「かさくら」	産後2か月~1年未満のお子さんと母親	9日(金)	10:30~11:30

【グループワーク】 申込先:健康介護課 ※8日(木)まで

場所	日(曜日)	時間
福祉健康センター	15日(木)	10:00~11:30

※グループワークは、こころの悩みをお持ちの方、精神障がいの方で精神科に通院している方が対象です。

【貯筋くらぶ】65歳以上の方の体操教室

申込先:健康介護課 ※初めて参加する方のみ申込必要

場所	日(曜日)	受付時間	場所	日(曜日)	受付時間
福祉健康センター	7日(水)	9:30	松枝公民館	7日(水)	14:00
	21日(水)			21日(水)	
福祉会館	14日(水)	10:00	笠松中央公民館	14日(水)	14:00
	28日(水)			28日(水)	
総合会館	1日(木)	13:30			
	15日(木)				

【ふれあいひろば】

65歳以上の方の認知症予防教室

※初めて参加する方のみ申込必要

申込先:笠松町地域包括支援センター

場所	日(曜日)	受付時間
福祉健康センター	2日(金)	13:30
	16日(金)	
福祉会館	22日(木)	10:00

冬の食中毒「ノロウイルス」に注意しましょう!

☆手洗いは食中毒予防の基本です。調理や食事の前、トイレの後はしっかり手を洗いましょう。

母子保健事業の年間予定



母子保健事業

## 子育て世代包括支援センター

妊娠期から子育て期(18歳まで)において切れ目ないサポートを実施しています。保健師・助産師による電話相談・家庭訪問、臨床心理士による発達に関する相談など受け付けています。

相談先 ☎388-7171(福祉健康センター内)

(月~金)午前8時30分~午後5時15分

## 新型コロナワクチン接種はお早めに！

この時期は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されます。オミクロン株に対応した2価ワクチンは、初回接種完了後3か月経過すると接種できます。オミクロン株対応のBA.1かBA.4-5のいずれか早く打てるワクチンで1回、接種をしましょう。また、インフルエンザワクチンと同時接種することができますので、同時流行に備え、年内の接種をご検討ください。



すべての新型コロナワクチン接種期限は、令和5年3月31日までです。

初回接種は年内に！

### ○乳幼児(6か月～4歳)、小児(5歳～11歳)で未接種の方

第6.7波で、コロナ感染の小児患者数の増加により重症者と死亡例が増加し、小児に特有の疾患の重症例も報告されました。また、コロナワクチンの有効性と安全性に関する情報も蓄積されていますので、積極的な接種をご検討ください。

### ○12歳以上初回接種(1・2回目接種)を未接種の方

使用する従来型ワクチンは年内で配送が終了し、オミクロン株対応ワクチンを接種するには初回接種を終える必要があります。年末年始の新型コロナウイルス感染症の流行に備えるため、速やかに初回接種を完了しましょう。

## 減塩で健康生活 ～めざせ！1日マイナス2g～ 「笠松町の塩分摂取量は」

食塩の摂りすぎは、高血圧の原因となり、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気につながります。

町では、19歳から55歳のうち健康診査を受診された方の尿中塩分量を測定し、塩分摂取状況を調べました。

結果は、国の目標量に比べ、約1～2g塩分を多く摂取している傾向が分かりました。

### 笠松町の塩分摂取状況※について(R4年度)

塩分摂取量の平均値	男性	女性
フレッシュ健診(19歳～39歳)	8.0g	7.7g
はつらつ健診(40・45・50・55歳)	8.7g	8.2g

※推定1日食塩摂取量(尿中塩分量)より

・塩分摂取状況は受診者の平均値

### 国の食塩摂取目標量(1日摂取量)

	男性	女性	高血圧の方
目標量	7.5g未満	6.5g未満	6.0g未満

もっと健康！ずーっと健康！健康コラム



### 【20歳～30歳代の若い世代の塩分】

- ①塩分摂取量は、国の目標量より約1g多い状態です。
- ②同じ世帯にお子さんがある場合、お子さんも大人と同じ味付けや量の食事をとると、大人より小さい体に対し塩分量が多くなり、お子さんの腎臓に負担がかかります。

### 【40歳～50歳代の働き盛り世代の塩分】

- ①女性の塩分摂取量は、国の目標量より約2g多い状態です。また、若い世代の摂取量に比べ男女とも増加しています。
- ②毎日の仕事や家事が忙しくなると食べがちなお惣菜や外食は、野菜の接種量が減り、塩分を多く含む食事となります。

**皆さんの食事は、いかがでしょうか？  
1日マイナス2gの減塩に取り組みましょう。**

### 【6gの目安】

- ・小さじ1杯の食塩が約6g
- ・1日3食として、1食当たりの塩分は2g未満

## OTC医薬品を上手に使い、セルフメディケーションしましょう

### ○「OTC医薬品」とは？

薬局や薬店、ドラッグストアで処方箋なしで購入できる「市販薬」のことをOTC医薬品といいます。医師や歯科医師が処方する処方薬から転用された医薬品は、スイッチOTC医薬品と呼ばれています。

購入の際には、薬剤師などの専門家に相談しましょう。また、OTC医薬品を活用しても症状の改善がみられない場合には、医療機関などを受診しましょう。

### かかりつけ薬剤師を持ちましょう

自分にあった薬を正しく使うために、薬の情報を1人1冊にまとめたお薬手帳を活用し、相談しましょう。

### ○セルフメディケーションとは？

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義されています。

### 具体的には何をやるの？

- ①適度な運動を行う
  - ②十分な睡眠をとる
  - ③体温、体重、血圧などの測定を行う
  - ④健康診断を受ける
  - ⑤OTC医薬品を活用する など
- 日頃から自分自身の健康を意識しましょう。