

●●● 10月の健康カレンダー

母子保健 ～すくすく子育て～

◆育児相談◆
赤ちゃんの発育、生活、離乳食、育児の相談に応じます

実施日	時間	場所	対象児
2日(金)	午前9時30分～10時30分	内子保健センター	乳幼児
8日(木)		五十崎保健センター	
16日(金)		小田保健センター	

◆母親学級◆
妊娠中の生活を一緒に学ぶ教室です

実施日	受付時間	場所	内容
19日(月)	午後1時30分～3時	五十崎保健センター	妊娠中の生活
27日(火)	午前10時～12時		栄養(調理実習)
29日(木)	午前10時～11時30分		運動(エアロビクス)

◆1歳6ヵ月児健康診査◆
1歳6ヵ月児の身体計測、健診、歯科検診、育児・栄養相談を行います

実施日	受付時間	場所	対象児
9日(金)	午後1時～1時15分	内子保健センター	20年2月～3月生まれ

成人保健 ～家族みんなで健康づくり～

◆健康教室◆
生活習慣病予防、健康づくり、介護予防・転倒予防を目指します

教室名	実施日	実施時間	場所
いきがい チェアピクス	7日(水) 21日(水)	午後1時15分～2時45分	大瀬自治センター
い喜い喜 教室	14日(水) 28日(水)	午前10時～11時30分	町民会館 ホール
はつらつ フィットネス	7日(水) 21日(水)	午前10時～11時30分	六日市 自治会館
運動教室	1日(木) 15日(木)	午前10時～11時	小田 保健センター
介護家族 教室	15日(木)	午後1時～3時30分	
おやじヘル シー教室	22日(木)	午前9時30分～午後0時30分	

◆ポリオ予防接種◆

実施日	受付時間	場所	内容
1日(木)	午後1時15分～1時45分	五十崎保健センター	五十崎地区
7日(水)		内子保健センター	内子(1区～20区)、小田地区
22日(木)			上記以外の内子地区

◆乳がん検診◆

実施日	受付時間	場所	内容
2日(金)	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	五十崎保健センター	マンモグラフィー 検査 40歳以上の女性 1,200円
5日(月)			
6日(火)			
7日(水)			
8日(木)			
9日(金)			
13日(火)			
14日(水)			
15日(木)			
16日(金)			
23日(金)	内子保健センター		

◆健康相談◆
保健師が生活習慣病予防などに関する相談に応じます

実施日	受付時間	場所	対象者
8日(木)	午後1時30分～3時	参川福祉館	一般の人
23日(金)	午前9時～10時	うちこ福祉館	

◎心のふれあいフェスティバルのご案内

心の健康に関心を持ち、温かく支え合う共生のまちづくりを進めましょう。

- 日時 10月24日(土)
午前11時20分～午後3時30分
- 場所 内子町共生館ホール

- 内容 ○講演「いのちひきとめたい」
○パネル展示、バザー など
- 入場料 無料
- 主催 内子町、精神保健ボランティアグループ「でんでんむし」

●●● 結核から身を守るために

～9月24日～30日は結核予防週間～

9月24日～30日は結核予防週間です。もう昔の病気だと思われがちですが、結核は、今でも1日に68人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている重大な感染症です。

●結核はどんな病気？
結核は人から人へうつる怖い感染症です。せきやたんが2週間以上続き、症状が風邪に似ています。

●せきで感染します
結核は、主に肺に炎症を起こします。せきなどで菌が飛び散り、直接吸い込むことで感染します。

●高齢者も、若者も、要注意
現在の高齢者は、若いころの結核流行で既に感染している人が多くいます。体力や抵抗力が低下したときに、眠っていた菌が目覚ましやすくなります。

反対に、若い世代の多くは未感染のため、菌を吸い込むと感染しやすく早い時期に発病する危険があります。

●薬をきちんと飲めば治ります
結核と診断されても、6カ月間、毎日きちんと薬を飲めば治ります。しかし、治療途中で薬をやめてしまえば治りません。薬が菌に全く効かなくなる場合もあります。決められた薬をきちんと服用することが非常に大切です。

●正しく理解することが、予防への第一歩
早期発見は重症化を防ぎ、大切な家族や職場などへの感染予防にも有効です。

また、抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症になりやすく、生命が危うくなることもあります。結核を予防するために、BCG接種を生後6カ月までに受診しましょう。

●定期的に検診を受けましょう
内子町では毎年、65歳以上の人を対象に各地域で結核検診を行っています。受診料は無料です。40歳以上の人は肺がん検診で発見することもできます。必ず定期的な検診を受け、予防を心掛けましょう。



複十字シール運動キャラクター「シールぼうや」

◎複十字シール運動は、世界中の結核を撲滅し、肺がんなどの胸部疾患をなくすために、事業資金を集めることを目的として、世界約80カ国で行われている募金活動です。

季節の料理
わが家の味

変りシューマイ

●材料(作りやすい分量)
豚ひき肉160g、木綿豆腐100g、玉ねぎ100g、A(かたくり粉大3、ごま油大1、しょうゆ大1、砂糖小1、塩少々、しょうが汁適量)、シューマイの皮6枚、レタス、ポン酢

●作り方
①豆腐を水切りしておく。
②ひき肉・豆腐・玉ねぎ(みじん切り)、Aを合わせ、よく混ぜて12等分しておく。
③シューマイの皮は3mm幅の細切りにし、②の表面につける。
④蒸気の上がった蒸し器に入れ、10分間蒸す。
⑤お皿にシューマイ、レタスを置き、ポン酢で食べる。

作った人

まきこ
五十嵐真佐子さん
=上村=

◎ひと口メモ
シューマイの皮の代わりにキャベツやレタスの線切りでもできます。

毎月19日は食育の日です。家族そろって1日1回は食卓を囲みましょう。