

# 子育てひろば



子育て中の親子が交流する場や子育て相談のお知らせ

名前	月日	時間	対象	内容	場所	お問合せ
ここにこルーム	6月 7日(木) 6月14日(木) 6月21日(木) 6月28日(木)	9:30~ 11:30	0~2歳児と保護者	『部屋の開放』※好きな時間にお越しください。 親子で気軽に集まり、自由に過ごします。	よしのこども園	教育委員会事務局 子育て支援係 (IP) TEL 32-8967
ここにこランド	6月 5日(火) 6月12日(火) 6月26日(火)	9:30~ 11:30	0~2歳児と保護者	みんなでふれあい遊びや製作をします。 ※申込は不要です。	よしのこども園 わかばこども園	
子育て相談	6月16日(土)	9:00~ 17:00	子育てに 関わっている方	子育てに関する悩みや心配をお気軽 にお話ください。 ※事前にお申し込みください。	町中央公民館	
育児相談	6月22日(金)	10:00~ 11:00	0~2歳児と保護者	育児に関する悩みや心配事をお気軽 にお話ください。保健師がお待ちしてい ます。※申込は不要です。	保健センター (健やか一番館 4階)	長寿福祉課 保健センター (NTT)TEL 32-0521 (IP) TEL 39-9079
育児サークル 「びよびよ広場」	6月15日(金)	10:00~ 11:00	未就園児と保護者・ 妊娠中の方	おはなしらんどカンプリアによるお話し ※事前にお申し込みください。		

(注)0~2歳児:H27.4.2生~

吉野町公式ホームページはこちら(子育て・母子保健情報)  
URL <http://www.town.yoshino.nara.jp/lifeevent/kosodate/top.htm>



母子保健事業(保健センターにて) 閏TEL(32)0521【NTT】・(39)9079【IP】

事業名	実施日	受付時間	対象
4か月児健診	6月4日(月)	13:30~14:00	H29.12.21~H30. 2. 4生
7か月児健診・BCG予防接種		13:15~13:30	H29. 9.21~H29. 11. 4生
10・12か月児健診		14:00~14:30	H29. 6.21~H29. 8. 4生 H29.4.21~H29. 6. 4生

## 発達の問題等が疑われるお子様の子育て支援のための相談会

子育ての悩みは次から次へとでてくるものです。特に、障がいのあるお子さんの子育てについてのお悩みとなるとひとしおではないでしょうか。周りの子どもと比べてしまったり、何が正しいのか、どうしてあげるのがよいのかと自問自答されることはないでしょうか。そんな悩みを吐き出せる場所がありますか?

専門知識を有する相談員が、子育ての悩み、成長に伴って出てくる不安、疑問などにお答えいたします。

- ◆日時 6月18日(月) 9時30分~11時30分
- ◆場所 五條市中央公民館1階(五條市本町3丁目1-13)
- ◆対象 18歳までの当事者及びその保護者
- ◆お問い合わせ

五條・吉野地域自立支援協議会事務局

(生活支援センターのどか内)

TEL 0747(53)2153 FAX 0747(64)8890

## いきいき健康 吉野町保健センターです!

お問い合わせ・申込…吉野町保健センター(長寿福祉課) TEL(32)0521【NTT】、(39)9079【IP】

場所の記入がない事業は保健センター(健やか一番館4階)にて行います。交付・申請窓口は3階です。

各事業の詳細は、広報4月号と同時に配布の「2018年度吉野町健康づくりカレンダー」をご覧ください。

「2018年度吉野町健康づくりカレンダー」は2019年3月末まで保存していただきますようお願いします。

## お知らせ 元気なときにこそ健(検)診を受けましょう

新40歳(S53.4.1~S54.3.31生)の方へ ~健康手帳と健(検)診無料クーポン券をお渡しします~

40歳を境にがん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの発病が多くなります。これらの疾患は予防や早期発見による治療が可能な場合が多いとされています。町では、今年度40歳という節目の歳を迎える方を対象に、胃・肺・大腸のがん検診と歯科健診、肝炎ウイルス検診の健(検)診無料クーポン券と健康手帳をお渡しします。ご自身の健康を守るため、大いに活用ください。

## がん検診・歯科健診無料クーポン配布について

健(検)診名	無料となる対象年齢
子宮頸がん検診	(21歳)平成 9年4月 2日～平成10年4月 1日生
子宮頸がん・乳がん検診	(41歳)昭和52年4月 2日～昭和53年4月 1日生
胃・肺・大腸がん検診、歯科健診、肝炎ウイルス検診	(40歳)昭和53年4月 1日～昭和54年3月31日生
歯科健診	(30歳)昭和63年4月 1日～平成 1年3月31日生
	(50歳)昭和43年4月 1日～昭和44年3月31日生
	(60歳)昭和33年4月 1日～昭和34年3月31日生
	(70歳)昭和23年4月 1日～昭和24年3月31日生

左記の年齢の方々に検(健)診無料クーポン券をお送りします。この機会に検(健)診を受けましょう。

※無料クーポン券は、5月末に郵送しています。クーポン券がお手元に届かない場合はご連絡ください。

※子宮頸がん・乳がん検診無料クーポンについては、2018年4月20日時点で吉野町に住民登録がある方を対象にお送りしています。また、子宮頸がん・乳がん検診は2年に1度の検診となるため、今回対象年齢であっても、昨年度、町の検診を受診している方にはクーポン券を送付しておりません。

## 6月・7月の健(検)診事業

健(検)診をお申込みいただいた方には、後日案内文・問診票・検便容器等をお送りします。

### ①ミニドック[胃・肺・大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、若年者・特定・長寿健診、歯科健診]

実施日	実施場所	受付時間	対象者	検(健)診内容	料金
6月30日(土)	保健センター	8:30～11:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>●胃(ABC)・肺・大腸がん検診、若年者・特定・長寿検診、歯科健診 平成1年3月31日以前に生まれた方</li> <li>●肝炎ウイルス検診 昭和54年3月31日以前に生まれた方(以前に肝炎ウイルス検診を受けていない方)</li> </ul>	胃がん検診	胃がん検診 ABC
				<ul style="list-style-type: none"> <li>胃がん検診</li> <li>胃がん検診</li> <li>胃がん検診</li> <li>胃がん検診</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30～69歳: 900円</li> <li>70～74歳: 500円</li> <li>75歳以上: 無料</li> </ul>
7月1日(日) ※歯科健診はありません	保健センター	8:30～11:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ABC検診は、今年度30歳から5歳間隔の節目年齢となる方で、以前にピロリ菌除去や検査を受けていない方が対象</li> <li>*若年者健診・特定健診 吉野町国民健康保険加入の方が対象</li> <li>*長寿健診 後期高齢者医療制度加入の方が対象</li> </ul>	肺がん(結核)検診	肺がん(結核)検診
				<ul style="list-style-type: none"> <li>胸部直接X線撮影、喀痰検査(必要な方)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30～64歳: 500円</li> <li>65歳以上: 無料</li> </ul>
				肝炎ウイルス検診	肝炎ウイルス検診
				<ul style="list-style-type: none"> <li>血液検査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B型のみ: 100円</li> <li>C型のみ: 600円</li> <li>両方: 700円</li> </ul>
				大腸がん検診	大腸がん検診
				<ul style="list-style-type: none"> <li>2日分の検便による便潜血検査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30～69歳: 500円</li> <li>70～74歳: 200円</li> <li>75歳以上: 無料</li> </ul>
				若年者・特定・長寿健診	若年者・特定・長寿健診
				<ul style="list-style-type: none"> <li>血液検査、検尿、計測、診察など</li> </ul>	無料
				歯科健診	歯科健診
				<ul style="list-style-type: none"> <li>歯周疾患検査</li> </ul>	30歳以上: 500円

※健(検)診の受付時間は混雑を避けるため、個別で時間を分けて、受診される方にご案内しています。

### ②子宮頸がん・乳がん・大腸がんセット検診

実施日	実施場所	受付時間	対象者	検診内容	料金
7月5日(木)	保健センター	13:30～15:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;子宮頸がん検診&gt;平成11年3月31日以前に生まれた方</li> <li>&lt;乳がん検診&gt;昭和54年3月31日以前に生まれた方</li> <li>&lt;大腸がん検診&gt;平成1年3月31日以前に生まれた方</li> </ul>	<子宮頸がん検診> 子宮の入り口付近を軽くこすって細胞を採取し、顕微鏡で調べる検査	20～69歳: 1,000円 70～74歳: 700円 75歳以上: 無料
				<乳がん検診> マンモグラフィ検査(レントゲン)	40～49歳: 1,800円 50～69歳: 1,300円 70～74歳: 600円 75歳以上: 無料
				<大腸がん検診> 問診と2日分の検便による便潜血検査	30～69歳: 500円 70～74歳: 200円 75歳以上: 無料

## 健康相談

実施日	実施時間	持ち物
6月13日(水)	13:30~15:00	特定健診結果、 筆記用具、メガネ等

健診結果の説明や日常生活の振り返りなど健康に関する個別相談会です。  
保健師または栄養士が健康に関する個々の相談に応じます。

## 食中毒に注意

初夏になると気温が高く、じめじめとした日が増えます。このような時に多いのが食中毒です。食中毒予防3原則で食中毒を防ぎましょう。

### 食中毒予防3原則

つけない(洗う)  
増やさない(冷蔵庫保存)  
やっつける(加熱)

#### 「つけない」のポイント

- ・おむつ交換など排泄物に触れた時、生肉など生ものに触れた時はすぐに手を洗いましょう。
- ・生で食べる野菜など、加熱しない食品は、包丁やまな板などの調理器具を別にして、生の肉や魚などに触れないようにしましょう。
- ・手の洗い忘れが多いのは、親指、指の間、爪の間です。指一本一本石鹸で十分に洗いましょう。

#### 「増やさない」のポイント

- ・生ものは長時間常温の環境に置く事を避け、冷蔵庫で保管しましょう。
- ・冷蔵庫の温度は10度以下、冷凍庫の温度は-15度以下に保ちましょう。

#### 「やっつける」のポイント

- ・食材は、しっかりと中まで火を通す事が重要です。75度以上の温度で1分間以上加熱しましょう。



5月31日~6月6日は  
禁煙週間です!

## 2020年、受動喫煙のない社会を目指して

~たばこの煙から子ども達をまもろう~



6月最初の1週間は禁煙週間です。たばこにはニコチンなど強い依存性のある物質が含まれており、喫煙している方が禁煙を1週間続ける事は大きな努力と忍耐が必要であると言われております。しかし、個人差はありますが、この辛い1週間を乗り越えると『吸いたい欲求』は乗り越えられると言われております。禁煙週間の1週間から…禁煙を始めませんか?

保健センターでは、禁煙・受動喫煙についてのご相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。また、奈良県在住および在勤の方に限り無料で利用できる禁煙応援サイト“禁煙マラソン”も是非ご活用ください。

詳しくは『すこやかネットなら(<http://www.sukoyakanet.pref.nara.jp/oyakudachi/tabako/marason.html>)』をご覧ください。

## 『おいしい』と「元気」を支える 丈夫な歯

~6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です~

歯と口は健康に生きていく力を支えるものであり、歯と口の健康を保つためには、歯科疾患の予防や歯と口の健康を保持することが重要となります。歯科疾患を早い時点で見つけ、治療につなげることで悪化を防ぎ、歯の寿命を伸ばすことができます。この機会に歯と口の健康について振り返ってみませんか?

