

妊娠

出産

乳幼児期



ネウボラって？

フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談／仙北市保健課】《固定電話》☎ 55-1112 《携帯電話》☎ 080-2813-0835

子育て世代包括支援センター

仙北市版ネウボラ

な い ろ

通信

赤ちゃん訪問の紹介

仙北市では、安心して子育てができるように赤ちゃんのいるすべてのご家庭に保健師が訪問を行っています。

対象者

仙北市に住所のある方で、赤ちゃんのいるご家庭。
※仙北市以外の市町村に里帰り中で訪問を希望される方は、仙北市保健課までご連絡ください。

訪問日時

訪問前に訪問担当者からお電話をします。おむね生後1か月前後を目安に訪問をします。産後早めに訪問を希望される方は、仙北市保健課までご連絡ください。

訪問内容

赤ちゃんやお母さんの健康相談
乳幼児健診、予防接種についてのお話（訪問時に健診日程、予防接種予約票をお渡しします。）
子育てに関するサービスなどのお話など

お気軽にご相談ください



予防接種についてのお話

「無料で受けられる予防接種が増えてきています。忘れないように受けてくださいね」



母子手帳を見ながらお話

「お母さんの体調はどうですか？」
「元気に赤ちゃん大きくなっていますね」



体重測定をします

「どのくらい大きくなったかな？」

赤ちゃん訪問の様子

手足口病の予防と治療

手足口病とは？

ウイルスの感染により、口の中や手足などに水疱性の発疹がでる感染症です。

現在、全国での患者の報告数が過去10年間の中で2番目に多い状況となっています。子ども（特に5歳以下の乳幼児）を中心に毎年夏に発生し、7月下旬に流行のピークを迎えます。

感染経路

飛沫感染（くしゃみなどのしぶきを吸い込んで感染すること）、接触感染（唾液や鼻水がついたおもちゃの貸し借りなどで手がふれて感染すること）、糞口感染（便の中に排泄されたウイルスが口に入って感染すること）が知られています。

症状

3～5日の潜伏期の後に、口の中、手足に水疱性の発疹がでます。発熱は一部の方にみられますが、あまり高くないことがほとんどです。ほとんどの方が軽症で数日間のうちに治る病気ですが、まれに髄膜炎や脳炎などの合併症が起こる場合があります。

治療

手足口病に有効なワクチンはありません。特効薬もなく、特別な治療方法はありません。基本的には症状に応じた治療となります。

予防

流水とせっけんで手洗いをしっかり行いましょう。
・手洗い後のタオルの共有は避けましょう。
・オムツ交換をする際は排泄物を適切に処理しましょう。
・症状が回復した後も2～4週間にわたり、便にウイルスが排泄されるので注意が必要です。

胃がん検診が始まります！！

胃検診車による集団検診を実施します。おおよそ2人に1人が「がん」にかかる時代です。早期発見・早期治療のために、年に1回受けましょう。

受付時間 6:00～8:00

検診料金（自己負担金） 1,300円

次の方は無料

仙北市国民健康保険の方、後期高齢者医療保険の方、生活保護を受給中の方（緊急時医療依頼書を提示）、70歳以上の方、世帯全員が市民税非課税の方（市県民税世帯証明書を提示）
また、今年度51歳（昭和43年4月2日～44年4月1日生）
53歳（昭和41年4月2日～42年4月1日生）
55歳（昭和39年4月2日～40年4月1日生）
57歳（昭和37年4月2日～38年4月1日生）
59歳（昭和35年4月2日～36年4月1日生）
になる方

検診方法 胃部エックス線検査…検診車で、バリウムを飲んでいただき、エックス線検査を行います。受ける前に問診を行います。

注意 ◎検査前日の21:00から検査終了まで、飲食（水も不可）・タバコ・服薬を避けてください。
◎胃がん検診を受けた日に、肺がん検診を受けることはできません。
◎現在胃の病気などで医療機関を受診している方は、対象となりません。
◎症状のある方は、早めに医療機関を受診しましょう。

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

期日	場所	大腸	
角館地区	7月16日(火)	角館交流センター	◎
	7月17日(水)	中川集落センター	
	7月18日(木)	白岩部落会館	
	7月19日(金)	雲沢集落センター	
	7月22日(月)	花葉館ロッジ	
西木地区	7月23日(火)	角館交流センター	◎
	7月29日(月)	紙風船館	
	7月30日(火)	吉田体育館	
	7月31日(水)	西木保健センター	
田沢湖地区	8月1日(木)		
	7月24日(水)	神代市民体育館	
	7月25日(木)		
	7月26日(金)		
	8月2日(金)	田沢交流センター	
8月5日(月)	健康増進センター	◎	
8月6日(火)			
8月7日(水)			

※大腸がん検診を受けられる日があります。受診される方は、2日分の便をご持参ください。

健康ワンポイント

熱中症に気をつけよう

熱中症といえば、真夏にかかるものだと思っていませんか。熱中症は、真夏の時期よりも暑くなるのはじめた時期に多く発生しています。まだ体が暑さに慣れていない時に急に気温が高い日が続いたりすると、熱中症によって救急車で運ばれる方や、亡くなる方が急増します。

こんな人は要注意

高齢者や乳幼児は、体温を調整する機能が弱いので熱中症にかかりやすくなります。また、高齢者は暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなることも熱中症にかかりやすい要因となっています。その他、持病のある方も熱中症にかかりやすいので注意が必要です。

家の中でも熱中症？

実は、室内での熱中症も多く発生しています。「家の中から大丈夫！」と思わずに対策をしましょう。

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

熱中症をふせごう

熱中症にかからないように、これからの季節の過ごし方の注意点を確認しましょう。

直射日光を避けましょう

外に行くときは帽子や日傘を使いましょう。家の中でも、すだれなどで日差しが入らないようにすると、室温が上がりにくくなります。

風通しをよくしましょう

涼しく風通しのよい服装や、家の中も風通しをよくしておくことを心がけましょう。

こまめに水分補給をしましょう

「のどが渇いた」と感じる頃には体の水分がかなり少なくなっている可能性があるため、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。いつも通り食事がとれている時の水分は、水や麦茶で十分です。

エアコンや扇風機を上手に使いましょう

温度設定や体に直接あたらないように風向きを調整することで、冷えすぎず快適に使うことができます。上手に使って、室内での熱中症をふせぎましょう。

保健と健康の掲示板