



**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、妊娠前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

**ママと赤ちゃんのふれあい講座の紹介**

ベビーマッサージを通して赤ちゃんの笑顔からママも笑顔になれる教室です。また、赤ちゃんの命を守るための救急法講座や参加者同士の交流会もあります。パパやおばあちゃん、おじいちゃんの参加も大歓迎です。

**参加者の声**

ベビーマッサージは子どもとふれあうことの大切さを知りました。

赤ちゃんの救急法講座では、大人と赤ちゃんに対しての方法が違うということがわかりました。

他のお母さんたちと交流し、いろんな話が聞けて楽しかったです。

**講座の様子**

交流会はママ同士が知り合うきっかけづくりになっています。

赤ちゃんの救急法ではAED(自動体外式除細動器)の使い方を体験します。

「気持ちいいね～」オイルを使って背中をマッサージしています。



交流会はママ同士が知り合うきっかけづくりになっています。

赤ちゃんの救急法ではAED(自動体外式除細動器)の使い方を体験します。

「気持ちいいね～」オイルを使って背中をマッサージしています。

**おやこ交流広場の紹介**

お子さんが自由に遊んだり、絵本を読んだりできるよう毎週一回ホールを開放しています。お子さんの年齢制限はありません。

**広場の様子**

「大きくなったかな？」身体計測をしています。

おもちゃ、すべり台、トンネル、お絵かきセットなどがあります。

※「ママと赤ちゃんのふれあい講座」と「おやこ交流広場」の詳細は、仙北市ホームページ (<https://www.city-semboku.akita.jp/citizens/09.html>) または「仙北市広報」の「こどもセンター」に掲載しています。

**おやこ交流広場の紹介**

時間／9時30分～11時30分

場所／仙北市健康管理センター

対象／2か月後半～1歳未満

日程／ベビーマッサージ・毎月1回 ベビーマッサージと赤ちゃんの救急法・年2回

時間／9時30分～11時30分

場所／仙北市健康管理センター

日程／毎月曜日(祝日の場合はその翌日)

毎月第3月曜日は身体計測日(予約不要)・第4月曜日は沐浴相談day(予約制)を兼ねています。



「大きくなったかな？」身体計測をしています。

おもちゃ、すべり台、トンネル、お絵かきセットなどがあります。

**感染症媒介定点モニタリング**  
～ジカ熱やデング熱対策のための蚊の生息調査～

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

**なぜ対策が必要？**

ジカ熱やデング熱は蚊(日本ではヒトスジシマカ(雌))を介して感染します。蚊の発生予防が、感染を防ぐこととなります。

そこで、国では、蚊媒介感染症を防ぐために人の集まる観光地などから調査地点を選定し、日頃からの予防対策を行っています。

**調査方法**

県からの依頼で、調査員が角館地区の5か所で吸血のために飛来する蚊を網で捕集します。ヒトスジシマカ(雌)が捕獲された場合は、ウイルスの有無を検査します。

**調査地**

- ▶小田野家敷地内の1地点
- ▶武家屋敷ポケットパークの1地点
- ▶角館町平福記念美術館敷地内の3地点

**調査日時**

第1回目 8月26日(月)／第2回目 9月2日(月)  
時間 15時～

**日頃からできる予防対策**

**蚊の発生を減らす**

定期的に幼虫が発生しそうな周辺の水たまりの除去・清掃をしましょう。

- ▶水たまりのできやすいところ：植木鉢の皿、雨よけのブルーシートや古タイヤ、雨ざらしの用具、野外に放置された空きビン・缶・ペットボトル、詰まった排水溝
- ▶下草刈りを推奨するところ：風通しの悪いやぶや草むら

**蚊から身を守る**

- ▶虫よけ剤を使用する
- ▶肌の露出を少なくする(長袖・長ズボンなど)

**市立角館総合病院から**

**眼科休診のお知らせ**

岩手医科大学附属病院の移転に伴い、9月20日(金)の眼科外来診察は休診となりますので、ご了承ください。

問合せ／市立角館総合病院 ☎54-2111

**健康ワンポイント**

**バランスのとれた食事で健康に**

毎日の食事から私たちの体はつくられています。1日3食規則正しく、バランスのよい食事を心がけることで、心身ともに健康な体がつくれます。

**バランスのよい食事をとるためのコツ**

「主食」「主菜」「副菜」をそろえた定食のような献立が理想的です。

この定食スタイルを基本とすることで、多様な食品が食べられるので、栄養のバランスもよくなり、満足感も得られます。旬の食材を取り入れたり、彩りをよくすることで、より一層バリエーション豊かになります。

また、うす味の食生活にすることで、塩分や糖分量を減らすことにもつながるので、うす味に慣れるように心がけましょう。

問合せ／仙北市保健課 ☎55-1112

**バランスのよい食事は夏バテの予防方法のひとつとなります！**

暑さや寝苦しさで、食欲不振や睡眠不足などの夏バテを起こしやすい時期です。

夏はそうめんやそばなど炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。不足しやすいたんぱく質や、汗をたくさんかくと失われるビタミンやミネラルを補うためにも、主食、主菜、副菜をそろえてバランスのよい食事を心がけることが夏バテ予防につながります。

**主食**：ごはん・パン・麺類など(炭水化物・エネルギー源)

**主菜**：肉・魚・卵・大豆製品などのメインのおかず(たんぱく質・筋肉をつくるもの)

**副菜**：野菜・きのこ・海藻などのおかず(ビタミン、ミネラル・体の調子を整えるもの)



保健と健康の掲示板