



# 健康だより

●笠懸保健センター ☎(76)2510  
●大間々保健センター ☎(72)2211  
●東支所 ☎(76)0984

問い合わせ先

## 高齢者インフルエンザ 予防接種

高齢者はインフルエンザに感染すると重症化することがあります。65歳以上の人には9月中に予防接種予診票を郵送しましたので、早めに接種をしましょう。



**実施期限** 令和4年1月31日(月)  
**対象** 昭和31年12月29日まで  
に生まれた人(接種日に65

歳以上の人)

※60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能などに身体障害者手帳1級相当の障がいがある人も同じ条件で接種できます。詳しくは、保健センターへお問い合わせください。

**自己負担金** 1000円

※生活保護世帯の人は無料

## 胃がん・肺がん・大腸がん検診を実施します

胃がん・肺がん検診をまだ受けていない人は、ぜひお受けください。

※胃がん検診は予約制です。受診の前に必ずご予約ください。

### 【胃がん・肺がん検診】

**期日・会場**

・11月8日(月)：大間々保健センター

・12月1日(水)・7日(火)：笠懸公民館

### 【胃がん検診予約方法】

**予約開始日** 10月18日(月)

**予約方法** 希望する会場の地区にある保健センターに電話で予約

### 【大腸がん検診】

胃がん・肺がん検診会場で、

大腸がん容器の提出も受け付けます。検体を取った容器と受診票をお持ちください。お手元に容器がない人は、次の日程で容器をお受け取りください。

### 【大腸がん容器配布日・会場】

・10月26日(火)：東保健センター

・11月1日(月)：大間々保健センター

・11月2日(火)・5日(金)：笠懸保健センター

### 【大腸がん容器回収日・会場】

・11月8日(月)：大間々保健センター

・11月15日(月)：東保健センター

・12月1日(水)・7日(火)：笠懸公民館

### 【その他】

前立腺がん・胃がんリスク検診、みどり健診などは行いませんのでご注意ください。詳しくは、「がん検診等のお知らせ」をご確認ください。

コロナ禍でも健康管理は大切です。集団検診は、12月で終了しますが、個別検診では1月31日まで前立腺がん・胃がんリスク・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診とみどり健診を実施しています。ぜひお受けください。



## メディア<sup>※</sup>との付き合い方、見直してみませんか？



新型コロナウイルス感染症対策で不要不急の外出を控える今、ご自宅で子どもと過ごす時間が増えているかと思います。最近ではメディアを簡単に利用できる一方で、長時間利用することによる子どもへの悪影響が問題となっています。

### ▶子どもへの影響

- ・小さな平面画面を長時間見ていることで視力の発達を妨げる。
- ・さまざまな遊びを経験できず、心と体が育つ機会が減る。
- ・親子の会話や経験を共有する時間が奪われ、安心感や自己肯定感を育む機会が減る。
- ・保護者が子どもの安全に心配りができない。

### ▶乳幼児期に大切なこと

- ・視力は2歳頃までに急激に発達し、8歳頃まで

発達していきます。特に、2歳まではメディアの視聴を控えましょう。

- ・絵本を読んだり、公園で走り回るなど、さまざまな遊びを経験する機会を与えましょう。また、メディアについて時間や内容などのルールを子どもと決め、親が徹底しましょう。
- ・親子で一緒に過ごし、会話する時間や人との触れ合いを大切にしましょう。
- ・保護者自身もメディアの接触時間をコントロールし、適切にメディアを利用する様子を子どもに見せながら教えていきましょう。

※メディア…テレビ、DVD、電子ゲーム、携帯電話、スマートフォン、タブレット端末などの電子映像メディア機器のことを意味します。

参考：日本小児科医会 子どもとメディア委員会

