いきいき健康だより

Health Information

問い合わせ先　大間々保健センター　☎(72)2211

男性のための料理教室

期日・会場
・10月19日(木)…大間々保健センター
・10月20日(金)…東保健センター
・10月24日(火)…笠懸保健センター

時間　午前10時～午後1時30分
※受付時間…午前9時45分～

定員　各会場20人

参加費　300円

講師　みどり市ヘルスメイト

申込期限　開催日の1週間前

申込・問い合わせ先　大間々保健センター

1日でまとめて検診・健診が受けられます

期日　12月16日(土)

時間　午前8時30分～11時30分

事前予約が必要な検診
・胃がんバリウム検診（10月23日から予約開始）
・子宮頸がん検診、乳がん検診（電話とインターネットで予約受付中）
・大腸がん検診（容器と受診票の提出）
※5月に配布済みの容器を使用する、または受診シールをお持ちの上、10月26日から31日までの指定場所で、容器を受け取ってください。

予約不要の検診・健診
・40～64歳のみどり健診
・若年者健診
・結核・肺がん検診
・前立腺がん検診
・胃がんリスク検診
・肝炎ウイルス検診

共通事項
「みどり健診」（ピンク色封筒）内の受診券、「令和5年度がん検診」（オレンジ色封筒）内の受診シールの検診名をご覧いただき、対象の検診をご確認ください。4月以降に転入した人は大間々保健センターにお問い合わせください。

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。

実施期間　令和6年1月31日(水)まで

自己負担金　千円
※生活保護世帯の人は無料

個別予防接種協力保険医療機関の削除

対象予防接種・検査内容　高齢者インフルエンザ予防接種、胃がん（胃がんリスク）精密検査、大腸がん精密検査

医療機関　菅胃腸科内科小児科医院

乳幼児のメディア(※)との正しい付き合い方

※テレビやDVD、スマートフォン、タブレット、PC、テレビゲーム、携帯用ゲームなどをまとめて「メディア」と総称しています。

メディアの長時間使用が子どもに与える影響

メディアの長時間使用は、子どもの成長・発達にさまざまな影響を与えます。例えば、言葉の遅れや視線が合いにくいといったコミュニケーション能力の遅れなどの症状が、子どもに現れることがあります。

乳幼児期は、対人関係の土台をつくる重要な時期であり、メディアの使用をできる限り控えることが推奨されています。使用する場合には、2時間以内を目安にしましょう。また、授乳中や食事中のメディアの使用はやめましょう。

人と関わる楽しみを

メディアをやめる・減らすことに難しさを感じる人もいると思いますが、メディア以外の楽しみを充実させることに重点を置いてみるのもいいでしょう。子どもの健やかな育ちには、多様な活動を体験することが重要です。保護者や友達と遊ぶことや体をたくさん動かして活動することによって「人と関わる楽しみ」を実体験できます。これらの刺激は、子どもの成長・発達を促します。メディアを使用する場合には一緒に会話を楽しみながら、親子の時間を過ごしましょう。

みどモス