

康づくり応援通信 ⑯

間 健康づくり課 ☎(21) 0267

妊婦歯科健診・産婦健診について

平成30年度から「妊婦歯科健診」が始まっています。また、平成30年10月 以降に出産した産婦には、産婦健診費用を助成しています。今回はそれぞれの制度 についてご紹介します。



(健康づくり課 美希保健師

ご連絡ください

しています。広報紙上でアピー広報たかはしでは、市内で活

市内で活動す

る文化

ルしたい団体・グループの代表者は秘書広報課ま

でいきたいと思 こしに取り組ん と一緒に地域 後も地域の方々 れませんが、 があったかもし

間秘書広報課☎(21)021

ツなどの団体やグループを紹介

竹の子の会の皆さん

妊婦歯科健診

妊娠中はつわりや女性ホルモンの影響で、虫歯や歯周病にかかりやすくなります。また、歯周病は早産や低出 生体重児の引き金になるといわれています。妊娠中に1度歯科健診を無料で受けることができます。お口の健康 を守るためにもぜひ受診しましょう。(当日治療が必要な場合は医療保険での対応となります)

妊娠安定期(16週~27週)

必要なもの 妊婦歯科健診受診券 (母子健康手帳発行時に配布)、母子健康手帳、健康保険証

産婦健診

産後間もないお母さんは赤ちゃん中心の生活となるため、体も心も疲れが溜まりやすくなります。自分自身の健 康状態を確認するためにも、産婦健診を受けましょう。受診券の有効期限は産後8週以内で、県外や助産院で受診 される場合は専用の受診券が必要です。詳しくは健康づくり課までお問い合わせください。

対象者 産後2週間と産後1カ月の健康診査を受診する産婦 (対象者には受診券を配布または郵送)

問診、診察、体重、血圧測定、尿検査、エジンバラ産後うつ病質問票

□ 数 1人2回まで(公費負担上限5000円(1回あたり)を超えた額は自己負担

在宅医療・介護連携推進事業通信 第 40 回

「高梁市健康福祉のつどい」に参加して

10月13日に行われた「高梁市健康福祉のつどい」に、看護学科4年の保健 師科目履修生が参加しました。私たちが担当した骨密度測定を行うブースには 約100人の方が来場され、1人ずつに骨密度測定の結果や生活習慣の見直しに ついてお話をさせていただきました。

来場者の中には「骨密度を測る機会が少ないので、毎年この会場に来ていま す」という方もおられ、初めて骨密度を測る方とともに私たちの話を真剣に聞

いてくださいました。友人同士で来られている方が結果について話し合う姿を見て、健康づくりの意識を高める ことに貢献できたことを嬉しく思います。また、日常生活の様子や食事で気を付けていることなど、健康づくり

> や病気にならない生活習慣の実践について直接話を聞くことができ た良い機会となりました。

当日はとても緊張していましたが、徐々に慣れることができ、緊 張感を持ちながら学生が一丸となって一つのブースを楽しく運営で きたことは、貴重な体験で自信にもつながりました。地域の方から は「ありがとう」や「頑張って」などの言葉をかけていただき、皆 さんの温かさを再認識しました。高梁市で学ぶことができているこ とに改めて幸せを感じた1日でした。

間医療連携課 ☎(21)0304

(吉備国際大学看護学科4年)

徳

奈保さん

20人が西阿コミュニテ では毎週水曜日と金曜日に10 集まってラジオ体操を行ったの 5人目) の自宅に近所の人たちが 片岡萬壽子さん(写真後列右からタヒルホッッサキサヤートさん(写真後列右から、 2年半前のタケノコの季節に、 の始まり。 ロコモ ハウス

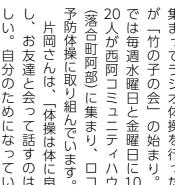
今

と感じます」 片岡さんは、「体操は体に良い お友達と会って話すのは 自分のためになってい と話しています

> ます」 ます。

仲間がいれば頑張ることができ

体も軽くなり



宇治カフ 宇治地域市民セ 人たちが集まる ンター

のメンバ 川上圭子さん(写真前列中央)ました。 お茶の時間を楽しむようになり んは、 木曜日の朝に集まっていた皆さ 始めたのは平成29年春のこと。 「ひとりでは続かないことも 体操で体をほぐしてから がロコモ予防体操を 「宇治カフェ」 -に地域

元気の会の皆さん。「足が悪い人も参加

ロコモ予防体操講師の佐藤三矢さんが正

しい体の動きを伝授(竹の子の会)

と話してくれました。

できるような仕組みがあれば」

ました。協力隊として至らないところ

今

どさまざまな方と関わらせてい

ただだき

や中学校でのソフトテニスのコーチな

トなどの地域活動への参加、

少年野球

中野吹屋青年団として草刈りやイ

ベン

をサポー

トできるような取り組みや

兼邸に設置し、

足が不自由な方の来訪

3年間で新たな魅力を

羽町の本丁商店街で

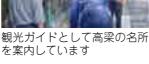
「日本酒バル&観

10月末で協力隊の任期が終わり、

成

たが、 な歴史の町に魅せら 城に代表されるよう れて移住してきまし てはや3年。 るさと村や備中松山

通して高梁のことを学ぶことができま した。その他にも、 光ガイドを中心とした活動を のある町で生活しながら、 隊として着任後、 発見することができました。 吹屋地区の地域おこし協力 制作した竹杖を広 歴史と伝統



お

続けて てい 迎えるタイミングで夢を叶えることが います。 光カフェ かげです。ありがとうございました。 ただいた吹屋や成羽地域の皆さまの できたのは、 お店を持ち、 の魅力もお客様に伝えて なお店作りを目指して、 ざまなお酒を楽しんでい 高梁の魅力を伝えていけるような、そ 酒師として地元のお酒を生かしながら したいと思っていました。 して地域の方が気軽に立ち寄ってさま 協力隊に着任した当初から、 、ます。 9月のプ いく予定なので、 かくしゅ」 高梁の歴史や魅力を発信 着任当初から応援して 今後も観光ガイ オ をオ - プンから、 日々まい 観光地として ただけるよう いきたいと思 任期終了を 自分の 利き 進し しま を お





皆さんのご来店を心からお

ェ元気 の会

プを紹介します。

竹の子の会

する市の介護予防事業

今回は、地域の人が集まって口コモ予防体操を行うグル

[元気なからだづくり隊]

の中から、

2グル

ープを支援

大阪から高梁に来

吹屋ふ

H30 (2018) 11月 広報 たかはし