



健康づくり応援通信 ⑬

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月以降に産出した産婦には、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。

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)

受診時期 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



岡美希保健師(健康づくり課)

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)

内容 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

回数 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「頑張ってる」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くことに改めて幸せを感じた1日でした。

医療連携課 ☎(21) 0304



常徳奈保さん(吉備国際大学看護学科4年)

熱中時間 ①

今回は、地域の人が集まってロコモ予防体操を行うグループを支援する市の介護予防事業「元気なからだづくり隊」の中から、2グループを紹介いたします。

竹の子の会

2年半前のタケノコの季節に、片岡萬壽子さん(写真後列右から5人目)の自宅に近所の人たちが集まってラジオ体操を行ったのが「竹の子の会」の始まり。今では毎週水曜日と金曜日に10、20人が西阿古コミュニティハウス(落合町阿部)に集まり、ロコモ予防体操に取り組んでいます。片岡さんは、「体操は体に良いし、お友達と会って話すのは楽しい。自分のためになっっていると感じます」と話しています。



竹の子の会の皆さん



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)



元気の会の皆さん。「足が悪い人も参加できるような仕組みがあれば」と要望も

広報たかはしでは、市内で活動する文化・スポーツなどの団体やグループを紹介しています。広報紙上でアピールしたい団体・グループの代表者は秘書広報課までご連絡ください。

秘書広報課 ☎(21) 0210

宇治カフェ元気の会

宇治地域市民センターに地域の人が集まる「宇治カフェ」のメンバーがロコモ予防体操を始めたのは平成29年春のこと。木曜日の朝に集まっていた皆さんは、体操で体をほぐしてからお茶の時間を楽しむようになりました。川上圭子さん(写真前列中央)は、「ひとりでは続かないことも仲間がいれば頑張ることが出来ます。楽しいし、体も軽くなります」と話してくれました。

協力隊がゆく ②8

大阪から高梁に来ては3年。吹屋ふるさと村や備中松山城に代表されるような歴史の町に魅せられて移住してきましたが、3年間で新たな魅力を見ることができました。



天神裕二隊員



皆様のご来店を心からお待ちしております

吹屋地区の地域おこし協力隊として着任後、歴史と伝統のある町で生活しながら、観光ガイドを中心とした活動を通して高梁のことを学ぶことができました。その他にも、制作した竹杖を兼邸に設置し、足が不自由な方の来訪をサポートできるように取り組みや、中野吹屋青年団として草刈りやイベントなどの地域活動への参加、少年野球や中学校でのソフトテニスのコーチなどさまざまな方と関わらせていただきました。協力隊として至らないところがあったかもしれませんが、今後も地域の方々と一緒に地域おこしに取り組んでいきたいと思っています。



観光ガイドとして高梁の名所を案内しています

10月末で協力隊の任期が終わり、成羽町の本丁商店街で「日本酒バル&観光カフェかくしゅ」をオープンしました。9月のプレオープンから、利き酒師として地元のお酒を生かしながら高梁の魅力を伝えていけるような、そして地域の方が気軽に立ち寄ってさまざまなお酒を楽しんでいただけるようなお店作りを目指して、日々まい進しています。また、今後も観光ガイドを続けていく予定なので、観光地としての魅力もお客様に伝えていきたいと思っています。協力隊に着任した当初から、自分のお店を持ち、高梁の歴史や魅力を発信したいと思っていました。任期終了を迎えるタイミングで夢を叶えることができましたのは、着任当初から応援していただいた吹屋や成羽地域の皆さまのおかげです。ありがとうございました。今後ともよろしくお願いたします。