

第3次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

毎年11月に「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施します。

児童虐待は社会全体でかわかり、解決していくべき問題です。

子どもや保護者にこんなサインが見られませんか？

**子どものサイン**

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣類や体がいつも汚れている
- 表情が乏しい、活気がない
- 夜遅くまで1人で遊んでいる

**保護者のサイン**

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家に置いたまま外出している
- 子どもの養育に関して拒否的、無関心である
- 子どものケガについて不自然な説明をする

「あれって虐待かも...」

少しでも虐待の可能性を感じたら、
どうか迷わずお電話ください。

あなたの通告で救われる命があります。

■児童相談所虐待対応ダイヤル：☎ 189（いちはやく）通話無料、匿名可能、秘密厳守

■健康福祉課こども家庭センター係：☎ 86-0212

★オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーンにあわせて、11月1日～31日まで、健康福祉センターをオレンジ色にライトアップします。

11月は「乳幼児突然死症候群対策強化月間」です

乳幼児突然死症候群とは、何の予兆や既往歴もないまま、睡眠中に乳幼児が死に至る原因のわからない病気です。



3つのポイントを守ることにより予防できることがわかっています

ポイント1 ▶ 1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、お子さんの顔が見えるあおむけ寝に寝かせましょう。

ポイント2 ▶ できるだけ母乳で育てましょう

母乳育児はお子さんにとっていろいろな点で良いことがあります。

母乳で育てられているお子さんの方が発症率が低いということがわかっています。

ポイント3 ▶ たばこをやめましょう

たばこは大きな危険因子です。妊婦さんやお子さんのそばでの喫煙はやめましょう。

【問い合わせ】健康福祉課こども家庭センター係 ☎ 86-0212

12月の健康カレンダー

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

●同日検診のお知らせ

期 日	会 場	場 所
6日(土)	十王地区 コミュニティセンター	今年度健康診断を 受けていない方
毎週水曜日	白鷹町立病院	仲町

■受付時間は7:30～9:40です。
※町立病院の受付時間は8:15～8:45です。

●乳がん・子宮頸がん検診

期 日	会 場	対象地区
4日(木)	南陽検診センター	荒 砥
16日(火)		
17日(水)		

■受付時間は13:00～13:30です。

●『運動で自分磨きプログラム』

内 容	日時と会場
姿勢すっきり！ ピラティス	19日(金) 10:00～11:00 蚕桑地区コミュニティセンター
金曜日の 筋活レッスン	12・26日(金) 14:30～15:30 鮎貝地区コミュニティセンター
月イチの 体幹リセット	15日(月) 19:30～20:30 東根地区コミュニティセンター

■参加費：無料

■定 員：各回定員 30 名（要事前申し込み）



耳の聞こえに関する事業のご案内

「聞こえの簡易検査」を実施します

- い つ：12月15日(月) 9:00～11:30
- どこで：健康福祉センター1階 いきいき運動ルーム
- 対 象：65歳以上の方
- 所要時間：1人15分程度 ※おひとりずつ個室で検査します

アプリ「みんなの聴脳力チェック」を
使用した簡易検査です。
耳の聞こえ具合を数値化できます。

「聞こえの相談会」を開催します

最近、聞き返すことが増えた…
耳鼻科に行く前に相談したい…



- い つ：12月19日(金) 9:00～11:30
- どこで：健康福祉センター内
- 対 象：65歳以上の方で、耳の聞こえに不安のある方
- 所要時間：1人15分程度 ※おひとりずつ個室で実施します

※聞こえの専門職（言語聴覚士）との相談会です。
聞こえの簡易検査の実施有無に関わらず参加可能です。

【申し込み・問い合わせ】白鷹町社会福祉協議会 地域包括支援センター ☎ 86-0112

※申し込みは、それぞれ12月3日(水)までお願いします。