

保 健  
便 り

ヘルスイノベーション  
**Health Information**

問い合わせ先 健康増進課 ☎(52)1116

お知らせ

フッ素塗布  
・歯の相談

日時

2月21日

午前9時～11時

場所

きらら館

対象

下野市民の年中児～小学2年生(平成19年4月2日～平成23年4月1日生まれ)

料金 無料

注意

※受付時間・対象年齢をご確認ください。

※歯を磨いてからご来場ください。

※フッ素塗布30分間は飲食できません。

※当日はブラッシング指導も実施します。

※発熱・せき・体調の悪い方はご遠慮ください。

案内

フッ素塗布後に、歯科医師による歯科相談も受け付けています。

乳幼児揺さぶられ症候群と赤ちゃんの「泣き」への理解と対処のために

赤ちゃんは泣くのが仕事です。無理に泣きやませようと、はげしく揺さぶってしまうと「乳幼児揺さぶられ症候群」という重大な後遺症が残る可能性があります。最悪の場合、死にいたることもあります。赤ちゃんの口さぶつてはいけないことを、家族や赤ちゃんのお世話をする全ての人に知ってもらいましょう。また、ご近所にも赤ちゃんの泣きの特徴を知ってもらいましょう。

乳幼児揺さぶられ症候群の予防と赤ちゃんの「泣き」への対処法の動画を厚生労働省のホームページ動画チャンネルで公開しています。

■厚生労働省DVD動画

「赤ちゃんが泣きやまない」  
http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000030718.html

特定不妊治療費の助成について

4月1日から、初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢によって助成回数が増えます。(人工授精の助成については従来どおりです)。

・40歳未満の方

43歳になるまでに通算6回まで

・40歳以上43歳未満の方

43歳になるまでに通算3回まで

・43歳以上の方

助成なし

※通算助成回数の上限に達していない場合でも、妻の年齢が43歳以降で開始した治療は助成対象にはなりません。

※通算回数は平成27年度までに助成を受けた回数も含みます。

※当該治療開始時の年齢ではなく、通算1回目の助成を受けた際の治療開始時の年齢です。

朝食、毎日食べていますか?

「平成23年度市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査」によると、市民の朝食欠食者の割合は男性19・4%、女性11・3%で、特に20・30歳代の欠食者が多くなっています。

また、朝食を食べている方に比べて、朝食欠食者は肥満者の割合が高い結果となっています。午前中の脳の働きが悪い、体温が上がらない、便通が悪い等の影響もあります。

●朝食を食べるためには

①今より少し早寝早起きをし、朝食を食べる時間を作りましょう。

②夕食を早めに食べるようにし、遅くなる時には軽く済ませ、その分を朝食に食べるようにしましょう。

③時間が無くてもすぐに食べられる手軽なものを準備しておきましょう。

●毎日食べている方は、不足しがちな野菜料理を1品足すなど、バランスも考えてみましょう。