

まめまめ情報

●発行● 令和2年10月1日

横手市ウオーキングマスコット・てくてくん



「子育て応援窓口」にご相談ください



こののぼり
が目印

令和2年4月1日横手市内9か所に「子育て応援窓口」が設置されました。

「離乳食を食べてくれない」「だだをこねられた時ってどうすればいいの」「ちゃんと成長してるかな」等・・・子育ての悩みは人それぞれあることと思います。

ちょっとした不安でも構いません。各地域（健康推進課・各市民サービス課）に子育て応援窓口を設置しています。電話、面接、訪問等ご希望に応じますので、保健師・栄養士にぜひご相談ください。安心して子育てができるように、横手市はみなさんに寄り添って、切れ目なく子育てを応援します。



私たち保健師と栄養士が
しっかりサポートします！



妊婦歯科健康診査のおすすめ

市では母子健康手帳交付時に「妊婦歯科健康診査受診票」を交付しており、無料で1回歯科健診を受けることができます。

まだ受診していない方は、安定期に入ってからできるだけ35週頃までに、協力医療機関にて受診されるようにおすすめします。



～からだの健康はお口から～ 歯周疾患検診・後期高齢者歯科健診のすすめ



	歯周疾患検診	後期高齢者歯科健診
健(検)診期限	令和3年1月末日	
対象者	今年度40歳、50歳、60歳、70歳になる方	今年度76歳、79歳の後期高齢者医療被保険者の方

- 健(検)診を無料で受診できる「通知書兼受診券」を6月にハガキで送付しております。
- まだ受診されていない方は、早めに健(検)診を受けられるようおすすめします。

お腹周り(体重)、気にかけていますか？

特定健診(40歳～74歳を対象に実施)では内臓脂肪の蓄積の具合を調べるため、腹囲を測定しています。腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で内臓脂肪型肥満が疑われ、それに血糖異常・脂質異常・血圧異常が重なっている状態をメタボリックシンドローム(以下、メタボ)といいます。メタボ状態が続くとさまざまな生活習慣病にかかりやすくなり、動脈硬化(血管の老化現象)を加速させ、大切な血管にダメージを与え、脳卒中や心筋梗塞という健康寿命に影響を来す病気を引き起こしてしまいます。

メタボの予防・解消には、内臓脂肪を増やさないこと(減らすこと)がとても重要です。

ちょっとしたことを習慣に！

- 特定健診を必ず受診し、受診後は自分の健診結果を必ず確認しましょう。
- 体重増加＝腹囲増加です。適正体重維持のため毎日体重計にのって、増減をチェックしてみましょう。
- 家事や散歩、体操等、今より10分多く体を動かしましょう。
- 食欲の秋が到来します。美味しい物は適量に！

果物の1日の摂取目安量は200gです。

ぶどう1房	約200～300g
柿1個	約150g
りんご1個	約300g
みかん1個	約100g



特定保健指導を利用して生活習慣病を防ぎましょう

特定健診の結果、メタボが疑われる方を対象に保健師・栄養士が「あなたの健康づくりのための保健指導」を実施します。該当された方はぜひ、利用されるようにおすすめします。



高齢者肺炎球菌ワクチンの

予防接種費用を助成しています

市では、高齢者肺炎球菌ワクチンの接種費用を助成しています。肺炎は、日本人の死因第3位であり、その約95%は65歳以上の方です。ワクチンを接種することで、肺炎の重症化を予防する効果が期待されますので、この機会に接種することをおすすめします。

◆対象者：今年度65・70・75・80・85・90・95歳・100歳になる方

(対象者には4月に個別通知しております)

※接種当日満60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器等に1級程度の障がいがある方も対象です。

◆助成額：3,000円 ※医療機関での会計時、助成額が差引かれて請求されます。

◆接種場所：秋田県内の協力医療機関

○ お問い合わせ先 ○

● 市民福祉部 健康推進課(横手保健センター)

月～金曜日 8:30～17:15(土日祝日除く)

健康づくり係 ☎ 33-9600 栄養支援係 ☎ 35-2185 健康の駅係 ☎ 35-2127

● <増田地域> 増田市民サービス課 ☎ 45-5514

● <平鹿地域> 平鹿市民サービス課 ☎ 24-1114

● <雄物川地域> 雄物川市民サービス課 ☎ 22-2157

● <大森地域> 大森市民サービス課 ☎ 26-4030

● <十文字地域> 十文字市民サービス課 ☎ 42-5114

● <山内地域> 山内市民サービス課 ☎ 53-2933

● <大雄地域> 大雄市民サービス課 ☎ 52-3905