

# 健康増進センターからのお知らせ

## 乳幼児検診を再開

3月14日（木）から健康増進センターで乳幼児健康診査を再開します。避難先の自治体でも受けることができるので、適切な時期に受診しましょう。

### ■対象

令和5年度の「1歳6か月児健診」「3歳児健診」の未受診者です。

※令和6年度の対象者には、順次ご案内します。

## 市外での母子保健サービス

市外に避難している方は、避難先の自治体で各種母子保健サービスを受けることができます。希望される方は、健康増進センターまでお問い合わせください。

### ■避難先で受けられる母子保健サービス

- 母子手帳交付 ○妊婦健診受診券の交付
- 赤ちゃん訪問 ○乳幼児健診 など

## 活動量計をお持ちの方へ

### ■歩数イベント（2023年10月9日～12月3日開催分）

イベント期間中、1日8,000歩を週4日以上歩いた方全員に**300ポイント**を付与しました。

なお、表彰式とプレゼント贈呈は中止となりました。イベント期間中の順位が知りたい方は、健康増進センターまでお問い合わせください。

### ■マンスリーレポートの送付（個別案内）

例年、2月に送付しているマンスリーレポートは、**今回送付しません**。必要な方は健康増進センターまでご連絡ください。

### ■貯まったポイント

令和5年度中に貯まったポイント分の商品券交換やトチポ変換は、**来年度に持ち越します**。

### ■健康運動教室

3月中も中止します。4月以降、準備が整い次第、再開をご案内します。

## 定期予防接種

珠州市総合病院で定期予防接種が再開（要予約）

### ■小児科

毎週水曜日 14時30分～15時30分

### ■内科（高齢者肺炎球菌）

月～金曜日 9時00分～11時00分

ほかの医療機関での再開については、市のホームページや公式LINEでお知らせします。

[お知らせ]

- ・避難先でも定期予防接種が受けられます。接種を希望する医療機関へ直接予約してください。
- ・予診票を紛失した場合は、再発行ができます。健康増進センターまたは避難先の自治体へご相談ください。
- ・母子手帳を紛失し接種歴が不明な場合は、健康増進センターまでお問い合わせください。

### 高齢者肺炎球菌の特例経過措置

平成26年から高齢者肺炎球菌ワクチンが定期接種となり、65歳から100歳までの5歳刻みの節目年齢の方を特例措置の対象としていました。

**その特例措置が、今年度（令和6年3月31日）で終了します。**

今後、接種の対象にはなりませんので、**今年度の対象者で、接種を希望する方は、令和6年3月31日までに接種してください**。ただし、過去に接種したことがある方（自費での接種も含む）は、対象外です。

## ペットボトルの飲み残しに注意！

ペットボトルを開け、口をつけて飲んだ飲み物には、口の中の菌が入ります。時間が経つと、飲み物の栄養で菌が増え、不衛生な状態になります。（菌の数が1日で3倍に！）

### ■菌を増やさないために

- 紙コップなどについて飲む ○冷蔵庫で保管する（開封した日時、名前を書く） ○早めに飲みきる

## 避難所でできる運動・エクササイズ

避難生活は、心も身体も疲れが貯まることに加え、普段と異なる生活で、不活発になりがちです。



下記のポイントに注意して、からだの機能低下を防ぎましょう。

### ポイント

- ① 毎日の生活の中で活発に動きまわしましょう。  
(横になるより、座りましょう)
- ② 動きやすいよう、身の回りや足元を片付けておきましょう。
- ③ 歩きにくくなっても、すぐに車いすを使うのではなく杖や手すりなどで工夫をしましょう。
- ④ 避難所でも楽しみや役割をもちましょう。  
(遠慮せず、気分転換を兼ねて散歩や運動も)
- ⑤ 「安全第一」「無理は禁物」と思いこまないで相談しましょう。  
(病気の時や体に不自由がある時は、どの程度動いてよいか相談を)

出典：厚生労働省ホームページ

ラジオ体操、スクワット、かかと上げ(つま先たち)など簡単な運動から取り入れてみましょう。避難所内などで、「運動指導をしてほしい」という希望がありましたら、健康増進センターまで連絡をしてください。

## 焼き鳥缶を使って炊き込みご飯 さんまのかば焼き缶でもおいしく作れます!

材料	分量
米	1合
水	180ml
焼き鳥缶	1缶
人参	1/4本
ひじき(乾)	1g



### [作り方]

- ①人参はいちょう切りにする。
- ②炊飯器に米、焼き鳥缶(タレごと入れることで簡単に味付けができます)、人参、ひじきを入れ、水を入れて炊飯する。  
※コーン缶、しめじ、薄揚げなどを入れるのも良いです。  
※米1に対して水の量は1.2倍、軟飯(離乳食)は2倍、おかゆは5倍という割合を覚えておけば、量れなくても炊飯できます。

### [炊飯器が無い場合]

ガスコンロと鍋、耐熱皿(または布巾)、耐熱のナイロン袋があればご飯を炊くことができます。

- ①米と水を耐熱のナイロン袋に入れて浸水し、具材を入れてよく混ぜる。
- ②袋内の空気を抜き、空気が入らないようにねじって上部で固く結ぶ。
- ③大きめの鍋を用意し、鍋底に耐熱皿または布巾を敷き、水を1/3程度入れて火にかける。沸騰したら、②を入れて吹きこぼれない程度の火加減で30分加熱する。
- ④火を止めて10分程度蒸らす。

出典：石川県栄養士会

# 健康増進センターからのお知らせ

## 非常時のトイレの使い方

トイレの使い方で迷ったり、困ったりしていませんか？自宅のトイレを簡易トイレとして使用する方法を紹介します

### ～ 自宅のトイレを簡易トイレとして使う方法 ～

#### ■準備するもの

- ・下地用ごみ袋（45ℓが使いやすい）
- ・排泄用ごみ袋（**黒色**・45ℓが使いやすい）
- ・凝固剤（吸収シートでも可）

#### ①準備

便座を上げ、下地袋をかぶせ便座を下げる



#### ②トイレを使う

排泄用の袋をかぶせる



#### ③用を足す

#### ④凝固剤を入れる



#### ⑤後始末

排泄用の袋を取り出し、蓋つきのゴミ箱に一時保管し、燃えるごみの日に出す。



※凝固剤は種類によって使い方が異なります。説明書に従って使用してください。（用を足す前に入れるタイプ、用を足した後に入れるタイプなど）

※凝固剤がないときは、細かく刻んだ新聞紙や、ペット用トイレシート、猫砂などで代用できます。

## 仮設用トイレ

現在、珠洲市にはさまざまな「仮設トイレ」や「トイレカー」を設置しています。使用済みトイレレットペーパーの取り扱いなど、それぞれ使い方が違うので、トイレの使用方法を確認してください。

トイレを汚してしまった場合はきれいにしてから出てください。きれいなトイレに出会ったら、掃除してくれている人に感謝しましょう。

### トイレは清潔を保ちましょう ～不衛生なトイレは体調不良につながります～

トイレが汚い、臭い、怖い、などで使い勝手が悪いと、トイレに行かないように水分摂取や食事を控えてしまうことがあります。これらが原因で体調を崩したり、エコノミークラス症候群を発症する場合があります、症状によっては死に至ることもあります。

トイレが快適に使えるよう、当番を決めて定期的に掃除をするなど清潔に保ちましょう。

**災害が起こればトイレも被災します。トイレがなければ生きていけません。**

**安心できるトイレが健康を守ります。**

## 3月は「自殺対策強化月間」 かけがえのない命を大切に

### こころのサインを見逃さないで

健康問題や経済問題などが原因の過度のストレスが、心身にさまざまな影響を及ぼし、うつ病などの**こころの病気**を引き起こします。自殺を図った人の多くがこころの病気を抱えています。こころの病気は誰にでも起こりうるものです。こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに、専門機関に相談しましょう。

周りの人が身近な人の様子を気にかけて、こころの不調サインに気づくことが命を守る第一歩です。

### こころの不調サインとは

- 眠れない ○食欲がなくなった ○集中力の低下、仕事の能率が悪くなった
- 表情が暗く、ぼんやりとしていることが多い ○飲酒量が増えた など

### ひとりで悩まずお話を聴かせてください(相談窓口)

もし、あなたが悩みを抱えていたら、あなたの周りに悩みのある人がいたら、ぜひ相談してください。

こころの健康に関する相談	多重債務、消費に関する相談
珠洲市健康増進センター ☎0768(82)7742	珠洲市社会福祉協議会 弁護士相談 ☎0768(82)7751
珠洲市地域包括ケア推進室 ☎0768(82)7746	奥能登広域消費生活センター ☎0768(26)2307
地域包括支援センター長寿園 ☎0768(84)2330	消費者ホットライン ☎局番なし 188(いやや)
能登北部保健福祉センター珠洲地域センター ☎0768(84)1511	石川県消費生活支援センター ☎076(255)2120
能登北部保健福祉センター ☎0768(22)2012	金沢弁護士会(無料法律相談) ☎076(221)0242 ☎080(8995)9483
石川県こころの健康センター ☎076(238)5750	法テラス石川 ☎050(3383)5477
石川県こころの相談ダイヤル ☎076(237)2700	北陸財務局 多重債務相談 ☎076(292)7951
能登半島地震・石川こころのケアセンター ☎0120(333)247	



### 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト(厚生労働省)

#### ■こころの耳電話相談 ☎0120(565)455(フリーダイヤル)

「こころの耳」には、地震などにより被災された労働者の方やその家族、支援者の方など、不安な思いをされている方のお役に立ちたいとの思いから、こころのケアなどに関する情報が掲載されています。

[開設時間] 月・火曜日 17:00～22:00 / 土・日曜日 10:00～16:00(祝日、年末年始は除く)

[対象者] 働く方やそのご家族、企業の人事労務担当者の方

#### ■こころの癒し広場

珠洲市民図書館では、こころの健康に関する図書シリーズとして「こころの健康コーナー」を設置しています。是非ご利用され、リラックスしてください。

[3月の開館時間] 9:00～17:00(3月の休館日:月曜日・祝日)