

# 予 防 接 種 12 月 乳 幼 児 健 診

☆会場はいずれも飯山市保健センターです☆  
(☎ 62-3111 内線 630)

**乳幼児健診**  
受付時間・・・午後1時～1時45分  
(離乳食教室は午後2時～3時30分)

- ◇4ヵ月児 12月5日(水) 平成19年7月生まれ
- ◇離乳食教室 12月18日(火) 平成19年7月生まれ
- ◇10ヵ月児 12月12日(水) 平成19年1月生まれ
- ◇1歳半 12月19日(水) 平成18年5月生まれ
- ◇2歳児 12月10日(月) 平成17年11月生まれ
- ◇3歳児 12月26日(水) 平成16年11月生まれ

**予防接種**  
受付時間・・・午後1時15分～2時  
持 ち 物・・・母子健康手帳、予診票

◇三種混合  
・接種日及び対象地区

- 12月14日(金) 全地区
- ①1期初回…3ヶ月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種(2歳になるまでが望ましい)
- ②1期追加…1期初回の3回接種日から1年～1年半後に1回接種(7歳半になるまでに)
- ※接種後1週間は他の予防接種はできません

◇BCG  
・接種日及び対象地区  
12月21日(金) 全地区  
3ヶ月～6ヶ月になるまでに1回接種  
※接種後4週間は他の予防接種はできません

◇麻疹風しん混合  
(麻疹・風しんともに未接種の方のみ接種)  
・接種日及び対象地区  
12月27日(木) 全地区  
①第1期…1歳～2歳になるまでに麻疹風しん混合ワクチンを1回接種  
②第2期…5歳～7歳未満で小学校就学前1年の間(保育園の年長児)に混合ワクチンを1回接種  
※接種後4週間は他の予防接種はできません

## 健 康 × 毛

### 半身浴のすすめ

寒い季節の入浴は、急激な温度変化により体への負担が大きくなります。そこで、十分かけ湯をして、まず最初の入浴は「半身浴」から行うようにすると、体への負担や血圧の変動が少なくなりやすくなります。また、心臓や肺が湯面から出ることで、水圧による圧迫を防ぎ心臓や肺にもやさしい入り方となります。高齢者、小児、虚弱な方、心臓・肺・呼吸器に疾患がある方、血圧が高めの方等は特におすすめ。

半身浴は、めやすとして、おへそからごぶし1個分より上の上半身を湯面から出し、下半身だけを湯に浸ける入浴法です。  
・湯温は38～40℃とぬるめにする。  
・湯に浸かる時間は15～20分ですが、めやすとして、おでこや鼻の頭が軽く汗ばむ程度とし、無理はしないようにして下さい。  
・肩が寒い場合は、肩に乾いたタオルを羽織ったり、上半身の水滴を拭く等の工夫をしましょう。

## 国 民 健康 保 険

シリーズ 205

### 平成20年4月から特定健診・保健指導がスタートします！

最近なにかと話題のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した新しい健診が始まるのをご存知ですか？メタボリックシンドロームは、放っておくと心臓病や糖尿病などの深刻な生活習慣病を引き起こします。これをくい止めるには、定期的に健康状態をチェックし、問題があればすぐに対処する必要があります。生活習慣病が新しくなり前に、ぜひ受診していただきたいと思えます。

**健診等の対象者は？**  
40歳から74歳の方が対象です。75歳以上の方の健診は、後期高齢者医療として、実施に向けて準備をしています。  
**健診等の内容は？**  
メタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導です。○健診結果に応じた保健指導が受けられます。  
○予防のための食事・運動・喫煙などの生活習慣改善に重点が置かれます。  
☆生活習慣病は突然発病するのではなく、その前からの健診結果より予兆を知ることができ、必ず年に1回は健診を受けるようにしましょう！



△写真左はお兄ちゃんの侑希くん、右は妹の妃菜ちゃん。

たかしま そうた  
**高島 颯大 くん**  
常盤地区  
3歳9ヶ月  
No.259

このコーナーに出てみませんか？  
「わが家の人気者」に登場していただける2～3歳くらいのお子さんとお母さんを募集しています。お問い合わせは市役所庶務課秘書広報係までご連絡を！ ☎ 62-3111 内線 337



齊藤 亮 さん 飯山地区

「原点は『楽しくやること』です」

E(エ)ネルギッシュな  
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

# いそやまNPOセンターだより

いそやまNPOセンター事務局 (☎ FAX 62-7060)

10月14日(日)、市立飯山図書館前広場にて、「NPOフェスタ2007」が開催されました。当日は晴天にもめぐまれ、市内外から多くの皆さんにご来場いただきました。ありがとうございました。

NPO・ボランティアの活動を、広く市民のみならず、に知っていただき、身近に感じてもらいためにこの「NPOフェスタ2007」開催

## たくさんの人で賑わいました

トも、今回で3回目となりました。当日は、9つのNPO団体が参加し、活動内容をまとめたパネル展示や資料配布、物品販売などが行われたほか、長野県による「NPOの広場」も開催されました。

のチラシ配布や画集などの販売、「NPO法人新技術振興会」では、インターネット体験コーナーがそれぞれ設けられ、多くの方が興味深そうに足を止めて質問をしていました。「NPO法人ここから」では、福祉作業所ブナの里の作品販売、「NPO法人くらぶDo」では活動のパネル紹介やチラシの配布、「NPO法人フォレスト工房もくり」では、森林の間伐材の有効活用についての展示が行われました。また、「飯山市日中友好協会」のみなさんによる、本場中国の手づくり餃子や、「NPO法人グループホーム赤いんじん」の無料お休み処のサービス、「NPO法人楽しいときわニコニコときわ」のみなさんによる「ホタテつり」も大変好評でした。



△「NPO フェスタ 2007」会場の様子。

また、県のNPO活動推進課の「NPOの広場」では、県内のNPOに関する情報提供や、相談窓口が設けられ、県の職員のみなさんにアドバイスを受ける姿が見受けられました。

訪れた方からは、「これまでNPOと聞いてもピンとこなかったが、今回のイベントで実際に活動をしている人たちに会い、話を聞くことができてよかった」など、たくさんの感想が寄せられました。NPOやボランティア団体の活動について、詳しく知りたい！参加してみたい！興味がある！という方は、「いいやまNPOセンター」までお気軽にお問い合わせください。

# ひ と 発 見!

いいひと はっけん #20

リーチームの一員として、今まで全日本スキー選手権大会5連覇や、個人でも優勝を成し遂げるなどの成績を残している齊藤さん。飯山国体の際には北海道代表として出場しましたが、それでも地元の人に声援をもらったことが印象に残っているそうです。そのとき以来の地元開催となる、この冬の国体で選手生活から一線を退

くとのことですが、この大会を選手としての集大成とし、支えてくれた数多くの人に応え有終の美を飾るためにも優勝を目指します。

一昨年故郷の飯山に戻ってからは飯山市スキークラブに所属しており、平成19年度生涯スポーツ優良団体表彰を受けたことについては「諸先輩達に今まで築き上げてきたこと」を受け止め、中学生への指導やジュニア育成など、スキーの普及や継承にも力を注いでいきたい、多くの子供達にスキーを経験してもらい、飯山からワールドカップやオリンピックの選手が、一人でも多く出てほしいと話してくれました。