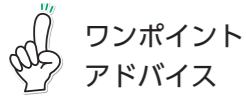


健康ひろば

みんな健康!

元気・いきいき寄居町!



赤ちゃん・子どものスキンケア



▶赤ちゃん・子どもの肌の特徴

赤ちゃんや子どもの肌は、しっとり!もちもち!としているイメージですが、皮膚は大人の約半分の薄さのため水分や脂質が少なく、とても乾燥しやすくなっています。また、肌のバリア機能(肌から水分が蒸発するのを防ぎ、外部からの細菌等の異物侵入を防ぐ機能)も弱く、肌トラブルが起きやすくなっています。よくある肌トラブルは、脂漏性湿疹・おむつかぶれ・あせも・アトピーなどです。

▶スキンケアの基本は「洗う+保湿」

スキンケアの基本は、毎日きれいに洗った後、赤ちゃん・子ども用の保湿クリーム等でこまめに保湿をすることです。お風呂上がりはもちろん、一年を通じてしっかり保湿をする必要がありますが、特に気温・湿度が低い冬は乾燥対策をしっかりしてあげましょう。肌を保湿するとともに、室内の環境調整も大切です。エアコンを使うときには、室内温度を外気温±5度を目安に調整、湿度も50~60%を保つようにし

ましょう。また、冬の暖かい室内での服の着せ過ぎは、あせもの原因になるので注意してください。

▶薬を使うことも大切

こまめに保湿しているのに肌トラブルが起きる、悪化する、肌がジクジクしてきた、化膿してきたときは、必ず病院で症状を診てもらい、お子さんに合う薬を処方してもらいましょう。まずは薬で治してから、肌の保湿をしましょう。気になることがあったら皮膚科、またはかかりつけの小児科に相談してみてください。

▶保湿のタイミングは

- お風呂上がり
- おむつ替えのとき
- ミルクや食事の後
- 汗をふいた後
- 朝やお出かけの前



3月の保健事業

持持ち物 要事前予約 健康福祉課(保健指導班) ☎581・2121内線211・212
※ご注意ください! 乳幼児健康診査とこどもの発達相談の実施場所は役場7階です。

●乳幼児健康診査

| 種別 | 日 | 場所 | 対象 | 受付時間 |
|------------|---------|---------|-------------|-------------|
| 4,5カ月児健康診査 | 24日(火) | 役場7階健診室 | 令和元年10月生 | 13:30~14:00 |
| | | | 令和元年11月生 | 14:00~14:30 |
| 10カ月児健康相談 | 17日(火) | 役場7階健診室 | 平成31年4月生 | 13:30~14:00 |
| | 令和元年5月生 | | 14:00~14:30 | |
| 3歳児健康診査 | 19日(木) | 役場7階健診室 | 平成28年9月生 | 13:30~14:00 |

※駐車場が混み合うことが予想されますので、余裕をもってお越しください。
☑母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋

●ひよこ教室(離乳食実習教室)

| 日 | 時間 | 場所 | 対象・定員 |
|-------|-------------|------------|------------------------|
| 5日(木) | 13:30~15:30 | 保健福祉総合センター | 3~5カ月児のお子さん と保護者15組 |

☑母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、エプロン、おぶひも(必要に応じてミルク)、スマイルポイントカード

●ちょっと気になるこどもの発達相談

臨床心理士による個別相談を行います。

| 日 | 時間 | 場所 | 対象 |
|--------|------------|---------|-----------------------------------|
| 13日(金) | 9:15~11:45 | 役場7階健診室 | 「落ち着きがない」等発達について心配がある就学前のお子さんと保護者 |

●こころの健康相談

| 日 | 時間 | 場所 | 対象 |
|--------|-------------|------------------|-------------------------------|
| 11日(水) | 13:30~14:30 | 役場2階健康福祉課(保健指導班) | こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者 |

●健診結果相談会

| 日 | 受付時間 | 場所 | 対象 |
|--------|--------------|------------|----------------------------|
| 23日(月) | ①13:30~13:45 | 保健福祉総合センター | 今年度健診を受けた方で、結果相談会を利用していない方 |
| | ②14:30~14:45 | | |

☑健診結果通知、健康手帳(お持ちの方)、スマイルポイントカード

●ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

| 日 | 時間 | 場所 | 対象 |
|------------------|-------------|-----------------|--------|
| 6日、13日、27日(各金曜日) | 16:00~17:00 | 保健福祉総合センター | 町内在住の方 |
| 5日、19日(各木曜日) | 10:00~11:00 | 総合体育館・アタゴ記念館剣道場 | |

※5日、6日はふるさと健康体操、そのほかの日は自主活動日。
☑運動しやすい服装

認知症サポーター養成講座&ステップアップ研修

認知症サポーター養成講座

町では、認知症を正しく理解し、地域で認知症の方やその家族を見守る「認知症サポーター」の養成に取り組んでいます。この講座では、認知症に関する正しい知識と、認知症の方への対応の仕方について学びます。

- ▶日時/3月1日(日)午前10時~11時30分
- ▶場所/介護老人保健施設やまざくらデイケア室
- ▶定員/30人
- ▶内容/講義やビデオを見ながらの講座
- ▶講師/介護老人保健施設やまざくら職員
- ▶申し込み・問い合わせ/介護老人保健施設やまざくら ☎580・0888

認知症サポーター“ステップアップ”研修

町では、認知症の方やその家族を含む地域の認知症サポーターと多職種とでチームを組んで、認知症の方とその家族の支援を行う「チームオレンジ」の結成に向けて取り組んでいます。チームオレンジのメンバーは、認知症サポーター養成講座を修了し、このステップアップ研修を受講することで、どなたでもなることができます。多くのサポーターの方のご参加をお待ちしています。

- ▶日時/3月10日(火)午後1時~5時(0時30分受付開始)
- ▶場所/第1部 保健福祉総合センター(ユウネス)
第2部 グループホームあかつき(鉢形3128-8)
※1部会場から2部会場への移動は自車をお願いします。
- ▶対象/認知症サポーター養成講座修了者
- ▶定員/20人(申込順)
- ▶持ち物/オレンジリングまたは認知症サポーター証(紛失した方はご相談ください)
- ▶内容/認知症の知識や対応の仕方を実践的に学びます。
第1部 認知症に関する講義とグループワーク
第2部 グループホームでの実習
※第1部のみ参加でも修了とみなします。
- ▶申し込み・問い合わせ/3月2日(月)までに健康福祉課 ☎581・2121内線123・124へ。

年金特報 年金についての情報を毎月お届け! 今月は「産前産後期間の免除制度」

次 世代育成支援の観点から、国民年金第1号被保険者が出産した際に、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除される制度です。すでに保険料納付免除、納付猶予、学生納付特例、法定免除が承認されている方でも、産前産後免除の申請ができます。産前産後免除が認められた期間は、保険料を全額納付した期間と同様、受給額に反映されます。

▶保険料が免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間)
※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の分娩をいいます(死産、早産、流産および人工妊娠中絶を含む)。

▶対象

国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

▶届出時期

出産予定日の6カ月前から

▶必要書類

本人確認ができるもの、年金手帳、印鑑
※出産前に申請する場合は、母子健康手帳または出産予定であることを明らかにする書類を提出してください。
※被保険者と子が別世帯の場合は、母子健康手帳または出産日および親子関係を明らかにする書類を提出してください。

▶留意事項

- 国民年金の任意加入者は対象外です。
- 付加保険料は、当該期間でも納付可能です。
- 保険料を前納している場合は、当該期間の保険料は還付されます(保険料の未納期間がない方が対象)。
- そのほかの免除制度の承認期間に、産前産後期間の保険料免除に該当した場合は、産前産後免除終了後、あらためて届出を行う必要はありません。

▶届出先

町民課

☎熊谷年金事務所 ☎522・5012

☎町民課 ☎581・2121内線111・112