

母子保健推進員☆食生活改善推進員の活動頑張ってます

それぞれの立場でライフステージに沿って活躍している、母子保健推進員、食生活改善推進員の活動の一部を紹介します。

現在母子保健推進員、食生活改善推進員も、母子保健事業において重要な役割を担っています。

【母子保健推進員】
(主な活動)

- 妊産婦・乳幼児訪問
- 乳幼児健診の協力
- 定例学習会
- 子育て関係事業等の支援活動
- 母子保健関係の研修会参加

【食生活改善推進員】
(主な活動)

- 定例学習会
- 地区伝達講習
- 離乳食、乳幼児期のおやつ作り教室
- 親子クッキング教室
- 山太郎祭がね飯、がね汁調理



☆共通の対象者は乳幼児を持つお母さんたちです☆

そ・こ・で…

合同の学習会を実施しました！！
今回、“授乳期の食事について”という内容で実施しました。母乳は、授乳中のお母さん達が食べた物で作られています。1日に何をどのくらい食べるといいのか、お母さん個人の身長や体重によってご飯の量や油の量（料理に使う分、嗜好品などに含まれる量）が変わることも再確認し、その母乳により赤ちゃんが健やかに成長していくことを学習しました。

＜授乳中のお母さんの1日の食品の目安量＞

食 品 群	1 群	2 群	3 群	4 群
健診結果	牛乳・乳製品 卵	魚介類 肉類	豆・豆製品 緑黄色野菜 淡色野菜 いも類	果実類 きのこ類 海藻類 砂糖類 油脂類 穀類 純アルコール
授乳中	400 50	50 50	165 200~250 250 100	120 kcal 50 50 20 個人により まちまち
妊娠前	200 50	50 50	110 150 250 100	80 kcal 50 50 20 個人により まちまち 20g

(※生活習慣病なしの場合)

【授乳期の食事】
(献立)

朝) ごはん、お味噌汁、目玉焼き、りんご
昼) ごはん、鮭のチーズ焼き、もやし炒め、炒り豆腐、みかん
夕) ごはん、青椒肉絲風、ひじきのサラダ、和え物、牛乳もち



今後も、みなさん達のお役に立てるよう頑張ります！！見かけたら気軽にお声かけください！！



問い合わせ先 本庁 健康福祉課 保健予防係 ☎0968・86・5724

平成28年度 高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種

肺炎球菌ワクチンとは、肺炎球菌という細菌によって引き起こされる肺炎球菌感染症を予防するためのものです。現在、肺炎は日本人の死因第3位で、そのなかでも高齢者の死亡率が高くなっています。肺炎のうち4分の1～3分の1が肺炎球菌によるものと考えられています。肺炎球菌ワクチンで肺炎のすべてを予防することはできませんが、重症化を防ぐ効果が期待されます。

対象者
①平成28年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人

対象年齢	生年月日
65歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生
85歳	昭和 6年4月2日～昭和 7年4月1日生
90歳	大正15年4月2日～昭和 2年4月1日生
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日生
100歳	大正 5年4月2日～大正 6年4月1日生



②60歳以上65歳未満の人で心臓や腎臓、呼吸器の機能の障がいがある人かヒト免疫不全ウイルス（HIV）により免疫の機能に障害がある人
※①、②に該当していても過去に肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けている人は**対象外**となります。

予防接種期間
4月1日（金）～平成29年3月31日（金）

がん検診を受けましょう！

日本人の死亡原因の第1位「がん」。健康的な毎日を送るため、定期的に検診を受けましょう。
また、和水町では、特定健診（後期高齢者健診）と一緒に、下記の検診が受けられます。ただし、**乳がん検診と子宮がん検診のみ2年に1回の受診となっています**ので、検診の機会を逃さず受診するようにしましょう。

肺がん検診	胸部レントゲン 対象：30歳以上の人	大腸がん検診	便潜血2日法 対象：30歳以上の人
胃がん検診	胃部レントゲン 対象：30歳～85歳の人	腹部超音波検診	腹部エコー 対象：30歳以上の人
乳がん検診※	乳マンモ（エコー）、視触診 対象：30歳以上の女性	骨粗しょう症検査	骨密度測定（超音波） 対象：30歳以上の女性
子宮がん検診※	子宮頸部の細胞診検査 対象：20歳以上の女性	前立腺がん検診	血液検査（PSA値） 対象：40歳以上の男性

※乳がん・子宮がん検診は、平成29年度から当該年度中に偶数年齢となる女性しか受診できません。
ただし、平成28年度は、移行期間として前年度に受診された方、奇数年齢の方も受診できます。

各種検診の内容、料金、実施場所等については、各家庭に配布している『健診内容のご紹介』または和水町ホームページでご確認ください。

和水町ホームページ「健診のおしらせ」はこちら➡



QRコード

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 保健予防係 ☎0968・86・5724