

保健センターだより vol.17

ワクチンで防ぐことのできる病気（VPD）を知って、子どもの命を守ろう

定期予防接種
BCG：結核
三種混合：ジフテリア・破傷風・百日咳
ポリオ：小児麻痺・日本脳炎
MR：麻しん・風しん

任意予防接種
ヒブ感染症・肺炎球菌感染症・インフルエンザ・子宮頸がん・ロタウイルス感染症（胃腸炎）・B型肝炎・おたふくかぜ・みずぼうそう

これらは重症化すれば、子どもの命にかかわる病気です。ワクチンで防ぐことができる病気は、積極的に予防接種を受けて病気を予防しましょう。

予防接種は種類によって、接種を始める月齢や回数、方法、間隔が異なります。最近は新しい予防接種が導入されたり、ワクチンの変更があったりと小さい子どもを持つ保護者としては、不安も多いはず。

そこで、町では赤ちゃん訪問の際、「予防接種とこどもの健康」という冊子を配布し、病気の概要やワクチンについての理解を深めていただくように努めています。また子ども一人ひとりに合った、予防接種に関する情報提供もしています。ご心配や不明な点は、保健師やかかりつけ医にお気軽にご相談ください。

なお予防接種を受ける際には、母子手帳と予診票を忘れずに持参してください。予診票の再発行が必要な方は、母子手帳を持参し、問い合わせ先まで取りに来てください。

問 合 せ 先	矢部保健福祉センター千寿苑	73-1600
	清和保健センター	82-2900
	蘇陽総合支所健康福祉課	83-1111



山都警察署・署協議会だより

山都警察署 TEL72-0110

熊本県警のホームページ
<http://www.police.pref.kumamoto.jp/>
管内の犯罪・交通事故の発生状況、県警からのお知らせ等が掲載中です。

～みんなでつくろう安心の街～

10月11日(木)から20日(土)までの10日間、『みんなでつくろう安心の街』をスローガンに「全国地域安全運動」を実施しました。

町内でも運動初日の11日、山都町出身でアイドルグループ「LinQ（リンク）」で活躍中の深瀬智聖（ふかせちせい）さんを一日警察署長としてお招きし、千寿苑において出発式を行うとともに防犯ボランティアの皆さん方と街頭パトロールや防犯キャンペーンを行い、犯罪の予防や交通安全を呼びかけました。

○鍵のかけ忘れはありませんか？ ○シートベルトしていますか？

みんなで声を掛け合い、『安全・安心な山都町』を築きましょう。皆さんのご協力をお願いします。



出発式で挨拶する深瀬一日警察署長

ご存知ですか被害者支援

思いがけず犯罪の被害に遭った方の中には、犯罪そのものによる被害だけではなく、被害後の精神的なショック、捜査・裁判への不安、生活面や経済的な不安など、様々な問題が生じることも少なくありません。

警察では、このような被害者を支援する制度や専用の相談窓口を設けるとともに、被害者の方々の置かれた現状や被害者支援の重要性について、県民の理解を求めための広報啓発活動を行っています。

<p>被害者の手引き 殺人や傷害、性犯罪などの身体犯の被害者、ひき逃げ事件や交通死亡事故などの重大な交通事故事件の被害者を対象として、刑事手続きを記載した「被害者の手引き」をお渡ししています。</p>	<p>被害者支援要員制度 被害に遭った直後は、捜査手続等、不安や疑問などがたくさんあると思います。警察では、被害者の方のために、指定された警察職員が支援活動を行っています。</p>	<p>被害者連絡制度 捜査状況、犯人の検挙状況、逮捕被疑者の処分状況について、事件を担当する捜査員が継続的に連絡を行っています。</p>
<p>公費支出制度 犯罪により重傷のケガを負ったり、人が亡くなった場合で、警察に診断書や検案書を提出する必要がある場合、その費用を公費で支出しています。 ※事案の内容により、支出されない場合もあります。</p>	<p>犯罪被害給付制度 故意の犯罪行為により亡くなられた被害者のご遺族、重傷病又は障害を負った被害者が、加害者から十分な損害賠償を受けることができなかった場合に、国が給付金を支給する制度です。 ※事案の内容により、給付されない場合もあります。</p>	<p>関係機関との連携 被害者の方のニーズに応じた支援活動を行うため、行政機関、検察庁、公益社団法人くまもと被害者支援センターと相互に連携し、きめ細かな支援が行えるように取り組んでいます。</p>

平成23年度交通安全標語コンクール 入選作品 (山都地区交通安全協会主催)

さけのんで うんてんするの ゆるさない (矢部小4年 村上綾音)

くらい道 命をまもる きらきらたすき (矢部小3年 濱田都佳) (学校名・学年は当時)

みんなで燃やせ！おなかの脂肪



みなさん、健康診断はもう受けましたか？健康への第一歩は自分の体の状態を知ること、そのためには健診が重要です。

健康福祉課では、10月25日、健診を受診して、運動を進められた方を対象に「はつらつ運動教室」を開催しました。教室には34人が参加、通潤橋周辺をウォーキングしました。体を動かす効果を知るために、県スポーツ振興団の運動指導士がウォーキングの指導を行いました。ウォーキングのポイントは「事前の準備運動を行うこと、腕のふりとかかとからの着地に気をつけること」。参加者は、指導されたポイントを守りながら、景色を楽しみ、会話を楽しんで、汗を流しました。

参加者は、「心地よい疲れですがすがしい気分になりました」と感想を語っていました。

3B体操ってなに？

3B体操は、仲間同士で楽しみながら体験でき、心身をリフレッシュさせられる健康体操です。1971年、福岡の主婦の間で、サークル活動としてスタートしました。その後全国に活動が広がり、平成20年度の実践者は約33万人と言われています。全国各地の公民館や集会所などで、毎週1～2回教室が開催されており、1階のレッスンは約1時間30分です。0歳から100歳までの幅広い年齢層の方々が対象で、さまざまな運動ができます。

どんな運動をするの？

ボール・ベル・ベルターという道具を使い、音楽に合わせて体を動かしたり、ダンスをしたりします。遊び感覚でさまざまな運動が楽しめます。音楽のレパートリーは約1,000曲にもものほり、世界の民謡から童謡、クラシック音楽、さらには最新ポップスまでさまざまです。



ボール ベル ベルター

3B体操には、対象者・目的別に7つのコースがあります。その方に合った体操を楽しみながらすることが出来ます。また、一人で行う体操以外に、2人でパートナーになって体を動かしたり、大勢と一緒にダンスをしたりさまざまな体操があります。自然と仲間が増えるので、長く続けられます。

子どもから高齢者まで幅広い年代で楽しめます。



ベルターを使い参加者全員でダンス

3B体操のつどい in 山都町

11月11日、「3B体操の集い in 山都町」が開催されました。ボールなど3つの道具を使って行う健康体操である3B体操の教室に参加する県内の350人が、町営中央体育館で、教室での体操の成果を発表し、ゲームなどで交流を深めました。この集いには山都町で行われている「3B体操教室」の参加者13人も参加しました。

3B体操教室やっています！

山都町でも「3B体操教室」が開かれています。心と体の健康のために、一緒に体を動かしてみませんか？

水曜日 午後1時30分～(中央体育館)
月曜日 午後7時～(中央体育館)
木曜日 午後7時30分～(清和体育館)
月3回の教室で、参加料は2,500円です。教室に関する問い合わせは、石山和子さん(TEL72-0506)までお尋ねください。