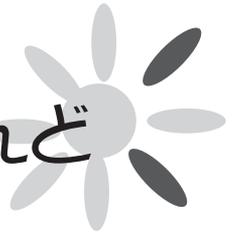


# 笑顔でイキイキ！健康らんど



## 『寒い季節の前に…お済みですか？』

すっかり寒くなりました。朝起きた時、外出時、血管が縮む感じがしませんか？頭がキーンとしたり、心臓がキーンとしたりすることはありませんか？

寒い時の体は、自分の体温を保つ為に血管を縮めて暖かい熱の放散を防ぎます。

血管が縮んでも、体中の細胞は血液の運んでくる栄養や酸素やホルモン等を待っています。

細くなった血管で血液を送るには、心臓から強い圧力で勢いよく送り出さなくてはなりません。

つまり血管が縮むと、血圧を上げて血液を全身に送り出す：これは生命の生きる営みの1つです。でもこれがどの位の影響

なのか…これは個人差大です。動脈硬化の心配度(血圧、コレステロール、血糖等)がどの位なのか(血管を痛める強さがどの位なのか(血圧等)すでにやや心配があるのか(心電図等)…

リスクが多いと寒さであがった血圧で心筋、梗塞や脳卒中を起こしやすくなります。

リスクがあるかどうかは健診を受けないとわかりません。今年の健診をまだ受けていない方は、自分の体を知って、寒さだけでなく、忙しい時期のストレスにも備えましょう！

お済みですか？  
○特定健診・健康診査  
(通称メタボ健診)

この機会に一緒に…  
○骨検診・エキノコックス症検診  
○がん検診(胃・肺・大腸・子宮・乳)

\*子宮・乳・大腸がん検診無料  
クーポン券をお持ちの方はこの機会に是非ご利用下さい。

▽中学1年～高校3年の女子のみなさんで「子宮頸がん予防ワクチン無料接種」をご希望の方は申込をお忘れなく！

★健診・予防接種は1月以降は混み合いますので予約だけでも年内に済ませましょう。

★対象年齢、実施医療機関等は左記までお問合せ下さい。  
■お問合せ先／  
健康推進係 ☎22-11144

いつまでも  
みんな  
生き生き

## 『すべての人に優しいデザイン』

バリアフリーとユニバーサルデザインはご存知ですか？階段に手すりをつける、敷居の段差をなくすなど、主に住環境で障壁(バリア)となっている部分を解消するのがバリアフリーで、特定の人を対象としています。

ユニバーサル(＝普遍的な)

デザインは、すべての人が使いやすい製品や施設、環境を「はじめから作ること」で、年齢や性別、国籍、能力に関係なくあらゆる人があらゆる物をできるだけ使いやすくしよう、というものです。

ユニバーサルデザインには次の7つのルールがあり、様々な物や場所で見ることが出来ます。  
【みんなが同じように使える】  
自動ドア・エレベーター・ノンステップバス

【色々な使い方ができる】  
取り出し口が広く高い位置の自動販売機・両手用のはさみ

【使い方が簡単ですぐわかる】  
絵文字で表示された案内板(トイレや非常口など)・銀行ATM

【知りたいことがすぐわかる】  
シャンプーのふた・牛乳パックの切込み

【ミスして危なくないように】  
手すり・階段の滑り止め  
【少ない力で楽に使える】  
レバー式の蛇口・ペットオーブナー

【皆が使いやすい広さ・大きさ】  
授乳やオムツ交換、車椅子でも利用できる多目的トイレ

今では当たり前になったシャフトトイレ、もともとは障がい者の福祉用具から普及したものです。はさみが無くても袋が開けられる、持ちやすいようにペットボトルがくぼんでいる、缶ビールとわかるように点字が入っているなど、便利だけでなく、多くの人が使いやすいことは、人に優しい環境や地域づくりにつながります。

身の回りの物でユニバーサルデザインを探してみたいかがですか？

■地域包括支援センター

☎23-0100



## 子育てを楽しみませんか。

### ベビークッキングスクール

写真は中期コース（6〜8ヶ月児）の教室に参加した親子が、



この取組みは「離乳食教室」とも言われており、4〜8ヶ月のお子さんとその家族を対象に、離乳食の進め方、作り方を学び、実際に調理し食べることを体験したり、絵本の読み聞かせや子どもの発達についてお話ししたりと、子育てを応援している教室です。

1回の教室の対象者は10〜20人程度で、事前に案内文書を送付し、自由に参加いただく内容です。

調理した離乳食を食べさせているところです。

これまでに参加したお母さん達の反応を担当者に伺ったところ、「同じ月齢の子を持つ母と知り合える機会になった」、「本やインターネットよりも実際に食材を見たり、試食できてわかりやすかった」などという声がありました。

担当者から簡単な離乳食の作り方についてお聞きしました。離乳食作りは、大変そう、難しそうなど不安に思っている方が多いですが、大人の食事から取り分けをしたり、まとめて作って冷凍するなどちょっと工夫するだけで、無理なく作る事ができます。ぜひ教室に参加してコツを覚えていってください。

倶知安町は転勤族も多いので、ベビークッキングスクールがお友達作りの場にもなっています。みなさんの参加お待ちしております。

## 子育て支援センターだより



### ★12月の広場のお知らせ

あいあい広場	5日(水)
きらきら広場	12日(水)
のびのび広場	19日(水)

どの広場もクリスマス飾りの制作をします  
場所はセンターで10時からです

申込み 11月8日(木) 9時30分～  
申込みされた方で当日欠席、また遅れる方は、連絡していただくと助かります。

### ★支援センター利用時間のお知らせ

11月から3月まで午後からの利用時間が16時までになります。ご了承下さい。

子育て支援センター(南2東1) ☎22-0419  
開館時間 9時半～16時(11月～3月)  
(正午～13時は掃除のため一時閉館)  
休館日 日曜日、祝日、年末年始

## 夜間HIV抗体検査と エイズ予防啓発事業の実施について

平成24年12月1日の世界エイズデーに合わせて、夜間HIV抗体検査とエイズ予防啓発事業を実施します。

1. 夜間HIV抗体検査の実施について  
■期間/平成24年12月3日(月)～12月7日(金)の間の1日間

■場所/倶知安保健所  
■問合せ先/倶知安保健所 ☎22-2279

2. エイズ予防啓発事業の実施について  
■期間/平成23年11月28日(月)～12月9日(金)

■場所/後志総合振興局1階 道民ホール  
■内容/啓発用DVD放映、パネル展示、普及啓発用小冊子の配布等  
■問合せ先/  
倶知安保健所 子ども・健康推進課 ☎23-1951