

The 健康応援隊!

マタニティマークを知っていますか？国では「妊産婦にやさしい環境づくり」を推進するためにマタニティマークを作りました。

妊産婦さんに対しては理解のある地域環境や職場環境を作ったり、受動喫煙の防止、電車やバスに乗った時に優先的に席を確保すること等について、それぞれの立場から取り組むことがとても大切です。中でも、各種交通機関を妊産婦さんが利用したとき、優先的な席の確保についてはとても難しい問題です。妊娠初期には外見だけでは妊娠していることが判りづらいため、周りの人に気付いてもらえないことも多いのです。

このような課題の解決に向けて、厚生労働省の「健やか親子21」推進検討会では、マタニティマークを募集し、作成しました。



作成されたマタニティマークは厚生労働省のホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/>) から誰でも自由にダウンロードして、利用することができます。このマークを妊産婦さんに役立てていただくとともに、周りの人たちにもこのマークの存在を覚えていただき、妊産婦さんに対して思いやりや気遣いのあるやさしい環境づくりについて関心を持っていただきたいと思います。

(健康福祉課 保健師)

地域包括支援センターだより

今回は「首の運動」について紹介します。

首は前後左右に動き、体の動きをサポートし、また頭を支えるなど大切な働きをしています。首を寝違えた経験のある方がいると思いますが、首の動きが悪いと体を動かす事や食べ物を食べる時などに影響がでできます。

首はとてもデリケートなところです。自分のペースでゆっくり運動を行いましょう。

左右どちらからでもゆっくり回しましょう。



反動をつけず、左右に曲げます



反動をつけず前後に曲げます



* 伸ばしている筋肉を意識して行くと効果的です。痛みを感じるか感じない程度でやめましょう。

お待ちしております

ご意見・ご要望や我が家の主役、きらめく人たち、有料広告、表紙の写真をお待ちしています。

あて先 町長(直通) ☎(84)1550
企画財政課広報担当
☎(84)1111(内線223)

人口と世帯 (7月1日現在)

総人口	9,899人 (- 7)
男	4,994人 (± 0)
女	4,905人 (- 7)
世帯数	3,023世帯 (+ 7)

(内は前月比)

8月の納税

町県民税	2 期
国民健康保険税	2 期
介護保険料	2 期
保育料	8 月分
学校給食費	5 期