浦添市保健相談センターから　☎875-2100　FAX875-1579

■はぐはぐてだこ事業

浦添市では、地域全体で子育てのお手伝いをしていくことを目的とし、生後4か月までの乳児のいる全ての家庭を助産師・保健師・母子保健推進員が訪問します。

新生児訪問

保護者の希望により、助産師による新生児訪問を行っています。希望される方は、親子（母子）健康手帳に付いているはがき（ピンクか白）を送ってください。赤ちゃんの体重測定、おっぱいの状態の確認、母子保健事業の紹介などを行います。

母子保健推進員による訪問

新生児訪問を希望されなかったご家庭を対象に、母子保健推進員が訪問し、子育て支援についての情報をお伝えしたり、お話を聞いたりしています。お子さんと保護者の方が笑顔で育児をされている様子や育児についてのお話を聞かせてください。

特別な事情により、訪問を受ける事が困難な方は、市保健相談センター保健係までご連絡をお願いします。

■マタニティスクールの案内

実施日時	内容
2/26（日） 受付 午前9時 教室実施 午前9時15分～正午	「私らしい妊娠出産を目指すために」（助産師講話）「母乳の話」「パートナーシップと子育て」
	定員20組

※親子（母子）健康手帳・筆記用具・小さめのクッションまたは座布団を持参ください。

※予約受付は、実施の1か月前から3日前までとなっています。市保健相談センターまで電話予約をお願いします。

■乳幼児健康診査のお知らせ

乳児一般健康診査		
通知対象者	受付時間	実施日
生後9か月～10か月	午前9時～11時	2/5（日）
生後3か月～4か月	午後1時～3時	

※乳児健診は、事前に整理券の配布は行っていません。

※衣服の着脱があります。替えのおむつ、おくるみを持参してください。

※9～10か月のお子さんを対象に、絵本を介して親子のふれあいのきっかけづくりとなるブックスタート事業を行っています。読み聞かせをしている時のお子さんの笑顔が印象的です。無料で絵本を差し上げていますので、是非ご参加ください。

1歳6か月児健康診査		
通知対象者	受付時間	実施日
1歳6か月～2時15分	午後1時15分～2時15分	2/2（木） 2/9（木） 2/16（木） 2/23（木）

3歳児健康診査		
通知対象者	受付時間	実施日
3歳6か月～	午後1時15分～2時15分	2/1（水） 2/8（水） 2/15（水） 2/22（水）

※1歳6か月児、3歳児健診の整理券交付は正午から、市保健相談センター2階で行います。

※健康診査対象者には、事前に通知を行っています。

※健診予定日の都合が悪い場合は、市保健相談センターまで連絡をお願いします。

■BCG集団予防接種のお知らせ

実施日　2/14（火）

対象年齢　生後3か月～6か月未満

受付時間　午後2時～4時

整理券交付　午後1時から

場所　市保健相談センター

※予防接種を受けるときは必ず、市から届いた予診票と親子（母子）健康手帳を持参してください。

■公費で予防接種（定期予防接種および子宮頸がん等ワクチン）ができる医療機関の変更について

平成24年1月より、公費で予防接種ができる市内の予防接種受託医療機関について、次のとおり変更があります。

・医療機関名　ぐるんぱ小児科心臓科クリニック

・変更事由　市の委託先である浦添市医師会との受託の取下げ

※受託医療機関以外での接種費用については、市からの助成はありませんので、接種する前に確認されますようお願いします。

〈健康シリーズ〉168

血管を動脈硬化から守ろう ～健診受けていますか?～

血管は頭から足先まで、全身に張り巡らされています。すべてをつなぎ合わせてみると、約9万Km、地球2周半分にも相当すると言われています。血管の中を流れる血液が全身へ栄養分や酸素を運び、全身の臓器は働くことができるのです。

しかし、不健康な生活習慣を続けていると、血管が傷つき、動脈硬化を進行させてしまいます。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞、血行不良による下肢切断など、様々な病気を引き起こします。動脈硬化の原因としては、悪玉コレステロールなどが有名ですが、内臓肥満や血糖、血圧、尿酸値などが高い状態も動脈硬化の危険因子となります。これらの危険因子は、生活習慣と密接に関連しており、自覚症状のないままに進行します。病気が発症してから症状が出る前に、できることはないのでしょうか。

特定健診・詳細健診では、血管の変化（動脈硬化）に着目し、検査項目を厳選しています。まずは、健診を受けて自分の体の変化を正しく知る事が必要です。その後の保健指導では、健診結果から体の中で起こっている変化と生活を結びつけて診ていきます。これまでの生活を振り返り、今の自分にできる事を考えてみませんか。健診と保健指導を受けて、体の変化を確認し、生活習慣を見直す機会として役立ててください。

なお、総合健診受診期間を延長しました。がん検診は平成24年2月29日まで、特定健診・詳細健診は平成24年3月31日までです。詳しくは、下記までお問い合わせください。

浦添市保健相談センター・総合健診窓口（☎942－4750・4751・4752・4753）

ちょこっとスコット!!

ウィルソン・スコット Scott Wilson
2010年8月から国際交流員として、浦添市役所国際交流課に配属される。米国マサチューセッツ州出身

原文・和訳 ウィルソン・スコット

かりゆし派

沖縄に来てからすぐ「かりゆしウェア」の習慣が好きになりましたが、一年中かりゆしウェアを着ることにしているので、好きになりすぎてしまったと思います。寒さを防ぐために温かいコーヒーを飲んでいる人や、洋服を3枚以上着ている人にとっては信じられないことかもしれませんが、私は沖縄の真冬でも半袖のかりゆしウェアで全然平気です。周りの人は寒がっているのに、何で私は大丈夫なのかなと考えましたが、理由はたくさんあると思います。

まず、私の出身地がアメリカのマサチューセッツ州だということが、一番大きな理由だと思います。マサチューセッツでは、一番寒い時で0℃以下になり、沖縄の冬は、ちょうどマサチューセッツの初秋くらいなので、私は沖縄の人より寒さに強いのかもしれません。実は、マサチューセッツでは雪が降る前に「寒い!」と言ったら笑われてしまいます。ちなみに、雪が降っても上半身は分厚いセーターやジャケットを着ているのに、下半身は半ズボンにする人がたくさんいます。それは、外はものすごく寒くても、ビルの中は暖房で汗が出るほど暑いからです。

私が暑く感じるもうひとつの理由は、摂氏温度がわからないからかもしれません。アメリカでは温度は摂氏温度ではなく、華氏温度を使いますから、摂氏温度にはまだ慣れていません（摂氏0度＝華氏32度）。なので、例えば「今日の気温は14.2℃」だと聞いても、寒いのか暑いのかわかりません。でも迷ったときは、暑い方が気持ちいいので暑く感じるようにします。ただし、摂氏温度に慣れるだけではなく、真冬にかりゆしウェアを着ているので、人に会うたびに「寒くないの?」と聞かれることにも慣れないといけませんね。

I Love Hawaiian Shirts

When I first came to Okinawa, I immediately fell in love with *kariyushi* Hawaiian shirts. In fact, I think I've fallen in love with them a little too much, since I wear them all year long. People who drink hot coffee to keep warm, or people who wear three layers of clothing might not be able to believe it, but I'm perfectly fine wearing a short-sleeve *kariyushi* even in the middle of winter here in Okinawa. I've often wondered why I'm fine even though the people around me are all cold, and I think there are a lot of reasons.

First, I think the most important reason is that I'm from Massachusetts in the U.S. In Massachusetts, it can get well below freezing, and winter in Okinawa is like early fall there, so I think I'm a bit hardier against the cold than most Okinawans. In fact, in Massachusetts if you say you feel cold before it starts snowing, then most people will just laugh at you. And even when it does snow, there are many who keep wearing shorts even though they're also wearing a thick sweater or jacket. That's because even though it's very cold outside, inside of buildings the heaters can be set so high that you'd be sweating otherwise.

One other reason I feel warm is probably because I don't understand Celsius temperatures. In the U.S., we don't use Celsius, but Fahrenheit instead, so I'm not quite used to Celsius yet (0 degrees Celsius = 32 degrees Fahrenheit). So for example if I hear that today's temperature will be 14.2 degrees Celsius, I have no idea if that's warm or cold. But when I don't know what to think, I just go with feeling warm, since that feels so much nicer. It seems as though getting used to Celsius isn't the only thing I have to get used to though; since I'm going to be wearing *kariyushi* in the middle of winter, I need to get used to people asking me "aren't you cold?" every time they see me.