

8月の保健衛生業務のお知らせ



乳幼児健診

会場は横越町保健センター

- 乳児健診
8月27日(水)
午後1時～1時30分(受付)
対象…8年8月/9年1月・5月生
- 1才6カ月児健診
8月25日(月)
午後1時～1時30分(受付)
対象…8年1月・2月生
- 2才児健診
8月25日(月)
午前9時30分～9時45分(受付)
対象…7年5月・6月・7月生
- 幼児歯科健診
8月19日(火)
午後1時～1時20分(受付)
対象…5年2月・8月/6年2月/7年2月・8月生

健康相談

会場は横越町保健センター

8月19日(火)午前9時～11時30分
血圧測定、体脂肪測定等で健康の確認をしたり、健康づくりプランを相談したりします。又病気の事等で心配のある人の相談に応じます。

総合健康診査結果相談会(8月4日(月)～8月12日(火))

| 月日 | 受付時間 | 対象地区 | 会場 |
|---------|--------------|-------|----------------|
| 8/4(月) | 午前9:30～11:00 | 焼山 | 焼山集落開発センター |
| | 午後1:00～2:00 | 藤山・駒込 | 藤山会館 |
| 8/5(火) | 午前9:30～11:00 | 小杉 | 小杉地区コミュニティセンター |
| 8/6(水) | 午後1:00～3:00 | 沢海中・下 | 横越町農村環境改善センター |
| 8/7(木) | 午前9:30～11:00 | 沢海上 | 横越町農村環境改善センター |
| | 午後1:00～3:00 | 二本木 | 横越町労働者体育センター |
| 8/8(金) | 午前9:30～11:00 | 木津 | 木津農業構造改善センター |
| | 午後1:00～3:00 | 川根谷内 | 横越町保健センター |
| 8/11(月) | 午前9:30～11:00 | 横越上 | 横越町保健センター |
| | 午後1:00～3:00 | 横越中・下 | 横越町保健センター |
| 8/12(火) | | | |

お詫び 7月に実施いたしました総合健康診査で不手際により問診票が届かない等大変ご迷惑をおかけ致しましたこと、お詫びいたします。

育児相談

会場は横越町保健センター

8月19日(火)午前9時30分～11時
子育ての悩みを一人で抱えこまず保健婦等と話し合しましょう。

療育相談

会場は小杉児童館(ひまわり教室)

<小杉地区コミュニティセンター裏>
8月1日(金)午前10時～11時
相談員が言葉や、発育のおくれ等について相談に応じます。

献血にご協力を

8月27日(水)
・午前9時30分～10時30分
会場は役場多目的ホール
・正午～午後3時30分
会場は山崎製パン(株)新潟工場

母親学級

会場は横越町保健センター

8月1日(金)
午後1時30分～3時30分
対象…出産予定日(9年9月～12月)

8月の休日当番医院

(診療時間 午前9時～午後5時)

| 日 | 当番医院 | 電話番号 |
|-----|---------------------|----------|
| 3日 | 堀医院 (亀田町船戸山4) | 382-3031 |
| 10日 | 高橋耳鼻科 (亀田町元町3) | 381-5840 |
| 17日 | 三ツ又高橋医院 (亀田町城山1) | 381-2970 |
| 24日 | 横田医院 (亀田町袋津3) | 381-2729 |
| 31日 | 松原医院 (亀田町本町2) | 381-2243 |
| 9/7 | 高橋医院 (亀田町東本町4) | 381-2062 |

◎次の医院は、医師在院のときは、緊急を要する診療に応じます。

- ・亀田第一病院(亀田町西町2)
☎382-3111
- ・阿部医院(亀田町新明町5)
☎381-2045
- ・佐藤医院(亀田町下早通)
☎381-2878

ぼくもわたしもキラリッ子



このコーナーでは、三歳児健診で、むし歯のなかったお子さんと保護者の方を紹介していきます。

今月号は、平成六年四月から五月生まれのお子さんです。



井口 裕弘ちゃん(沢海中) 芳野さん
小藤 亮太ちゃん(二本木中) 綾子さん
小嶋 巧ちゃん(小杉下) 靖子さん

糖尿病教室の日程

| 回数 | 月日 | 時間 | 場所 | 内容 |
|-----|-----------|----------------|--------|--|
| 1回目 | 11月12日(水) | 午後1時～3時 | 保健センター | ・ビデオ「糖尿病とは」 ・医師講話「糖尿病とは(合併症・日常生活)」 ・食事の基本① |
| 2回目 | 11月28日(金) | 午前10時～午後3時 | 保健センター | ・食事の基本② ・実際の食事(1600kcal)試食 ・運動の実施 ・個別指導 |
| 3回目 | 3月予定 | 午前9時30分～11時30分 | 保健センター | ・食事の基本(振り返り、反省) ・個別指導 |

コレステロール教室の日程

| 回数 | 日 | 時 | 内容 | 場所 |
|-----|----------|------------|--|--------|
| 1回目 | 9/19(金) | 9:00～11:40 | ・血圧測定 ・ストレッチ ・グループワーク(自己紹介) | 保健センター |
| 2回目 | 10/23(木) | 9:00～11:30 | ・体重測定 ・食事調査結果について ・栄養士のお話し | 保健センター |
| 3回目 | 11/5(水) | 9:00～14:30 | ・体重測定 ・血圧測定 ・ウォーキング ・楽しい昼食会 ・食事の基本 | 保健センター |
| 4回目 | 12/5(金) | 9:00～11:40 | ・体重測定 ・血圧測定 ・体を動かそう(ダンベル体操) ・すき焼きゲーム | 総合体育館 |
| 5回目 | 1/21(水) | 9:00～11:30 | ・体重測定 ・自分の食事を見てみよう ・ストレッチ | 保健センター |
| 6回目 | 2/20(金) | 9:00～12:00 | ・体重測定 ・個別指導 ・閉講式 | 保健センター |

七月で各地区の総合健診が終了しましたが、今月から結果相談会がはじまります。今回は、健診の血液検査でわかるコレステロール値と血糖値についてお話し致します。

コレステロール値が高い

血液の中の総コレステロールの数値が高いのを高脂血症と言います。この値が高いほど血管の内側に脂肪がたまり、血管の弾力性がなくなり破れやすい状態になります。網膜の血管が侵され、糖尿病が怖いのは、他の病気との合併症を引き起こしやすいことです。

血糖値が高い

血液中の糖分が多くなりすぎたのが糖尿病です。全身の血管や神経が侵される病気です。糖尿病が怖いのは、他の病気との合併症を引き起こしやすいことです。

健康シリーズ 25
健診結果の気になる症状
コレステロール値と血糖値



高脂血症も糖尿病も、予防・治療の基本は食事と運動です。町では、結果相談会を受けて、コレステロール教室と糖尿病教室を開催致します。是非、この機会に食生活を中心に生活の自己コントロールを一緒にがんばってみませんか。なお、それぞれの教室についての問い合わせは、保健センターまで連絡下さい。(☎38515045)

