

# 11月 保健センターからの お知らせ

会場・問い合わせ 保健センター（健康推進課） ☎385-2111・385-5045（保健センター直通）



## 予防接種

■三種混合 11月20日（木）  
午後1時30分～2時30分  
（1期初回）対象…8年5月～8年10月生

## 離乳食講習会

11月17日（月）  
午前9時30分～11時  
対象…9年6月・7月生

## 育児相談

11月4日（火）午前9時30分～11時  
11月18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。

## 健康相談

11月11日（火）午前9時～11時30分  
血圧・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。また病気等で心配のある人の相談に応じます。

## 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＞  
11月7日（金）午前10時～11時  
相談員が言葉や、発達の遅れ等について相談に応じます。

## 乳幼児健診

■幼児歯科健診 11月11日（火）  
午後1時～1時20分（受付）  
対象…5年5月・11月／6年5月／7年5月・11月生

■3歳児健診 11月19日（水）  
午後1時～1時30分（受付）  
対象…6年10月・11月生

■乳児健診 11月26日（水）  
午後1時～1時30分（受付）  
対象…8年11月／9年4月・8月生

## 糖尿病教室

第1回 11月12日（水）  
午前9時30分～11時30分  
第2回 11月28日（金）  
午前9時30分～午後3時30分  
対象…糖尿病で食事や生活上の注意が必要な人。

## HDL（コレステロール）教室

11月5日（水）  
午前9時30分～午後2時30分  
対象…平成9年度HDL教室受講申し込みをした人。

## 機能回復訓練教室

11月7日（金）  
午前9時～午後3時30分  
11月21日（金）午後1時～3時30分  
対象…機能回復訓練教室参加登録者  
※参加希望の方は保健センターへ申し込みをしてください。

## 11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
2日	横越診療所（横越）	385-2014
3日	よこごし母子クリニック（川根谷内）	385-3888
9日	西内科医院（横越）	385-4171
16日	吉田医院（横越）	385-3731
23日	押木医院（亀田町本町4）	381-2052
24日	堀医院（亀田町船戸山4）	382-3031
30日	高橋耳鼻科（亀田町元町3）	381-5840
12/7	三ツ又高橋医院（亀田町城山1）	381-2970

◎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

## ほくも 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ます。

今月号は、平成六年八月から九月生まれのお子さんです。



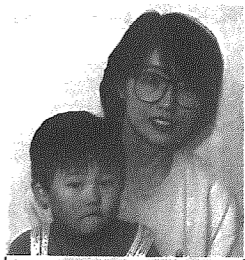
宮島誠志郎ちゃん（川根谷内）  
典子さん



渡辺 陽子ちゃん（横越中）  
淳子さん



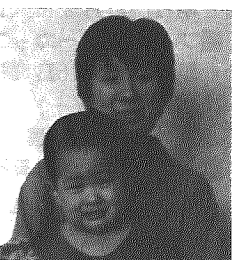
伊藤 夏ちゃん（横越中）  
恵美子さん



猪 勇人ちゃん（横越中）  
光子さん



小林 巨海ちゃん（川根谷内）  
淑子さん



貴船 雄也ちゃん（横越中）  
百合子さん

- ### ◆健康づくりのための食生活指針◆
- ① 多様な食品で栄養バランスを
  - ② 日常生活活動に見合ったエネルギーを
  - ③ 脂肪は量と質を考えて
  - ④ 食塩をとりすぎないように
  - ⑤ こころのふれあう楽しい食生活を

- ### ◆健康づくりのための運動指針◆
- ① 生活の中に運動を
  - ② 明るく楽しく安全に
  - ③ 運動を生かす健康づくり

- ### ◆健康づくりのための休養指針◆
- ① 生活にリズムを
  - ② ゆとりの時間でみりある休養を
  - ③ 生活の中にオアシスを
  - ④ 出会いとさげなで豊かな人生を

「生活習慣病ってなに？」  
成人病＝生活習慣病と言われる

七月に各地区で実施した総合健診に一八四名の方が受診されました。あなたの健診結果はいかがだったでしょうか。近年の死亡状況を見てみると、働き盛りの方の脳血管疾患や悪性新生物による死亡が目につきます。どちらも生活習慣に深い関わりがあるとされています。まだ健診を受けていない方は、ぜひ人間ドックや医療機関等で、健康の確認をしましょう。

## 女性のための健康教室（乳がん検診） （11月6日午後、13日午後・夜間）

月	日	曜	受付時間及び講師	対象地区	会場
11月	6日	木	受付時間 午後1時～午後1時30分 講師 吉田医院 吉田 眞佐人 先生	横越中 横越下 二本木	保健センター
11月	13日	木	受付時間 午後1時～午後1時30分 講師 吉田医院 吉田 眞佐人 先生	沢焼海 焼木津 木藤山 駒込	保健センター
11月	13日	木	受付時間 午後6時～午後6時30分 講師 瀧東けやき病院 榎谷 三郎 先生	全町	保健センター

※ 対象地区以外でも会場へお出でになれば受けられます。（バスケットを持参してください。）

健康 28  
シリーズ

## 生活習慣を見直そう

生活習慣病とは長年の食生活・運動習慣・休養・飲酒・喫煙などの日常生活習慣によって発症したり、進行したりする病気の総称です。主なものに、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などがあげられます。特に40歳前後から急激に発症率が高くなっているのが特徴です。



あなたの生活習慣は合格ですか？  
生活習慣病にかからないようにするのもしないのも、あなた自身の心がけ次第。栄養（バランスと量が重要）・休養・運動が健康管理の三要素！  
今日からでも遅くはありません。健康で楽しい人生を送りましょう。