

12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

- ツベルクリン反応検査
12月1日（月）
午後1時30分～2時30分
対象…9年2月～9年8月生
- BCG 12月3日（水）
午後1時30分～2時30分
対象…12月1日のツベルクリン反応検査を受けた方
- 風疹 12月4日（木）
午後1時30分～2時30分
対象…8年1月～6月生
- 三種混合 12月19日（金）
午後1時30分～2時30分（1期追加）
対象…1期初回3回接種後12月以上経過した方

育児相談

12月2日（火）午前9時30分～11時
12月16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

12月9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。また病気のこと等で心配のある人の相談に応じます。

HDL（コレステロール）教室

12月5日（金）
午前9時30分～11時30分
対象…平成9年度HDL教室受講申込みをした人

乳幼児健診

- 乳児健診 12月17日（水）
午後1時～1時30分（受付）
対象…8年12月／9年5月・9月生
- 1才6か月健診 12月22日（月）
午後1時～1時30分（受付）
対象…8年5月・6月生
- 2才児健診 12月8日（月）
午前9時30分～9時45分（受付）
対象…7年8月・9月・10月・11月生
- 幼児歯科健診 12月9日（火）
午後1時～1時20分（受付）
対象…5年6月・12月／6年6月／7年6月・12月生

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＞
12月12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。

骨粗鬆症予防教室

（第1回）12月19日（金）
午後1時20分～3時30分
対象…平成9年度骨粗鬆症検診で要指導、要精検といわれた人・骨粗鬆症について勉強したり、興味のある人
内容 ・3回コース（平成10年2月5日、3月6日予定）
・医師の話、栄養の話、運動の実践（ストレッチ、ウォーキング）調理実習、その他
※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。

機能回復訓練教室

12月3日（水）
午前9時～午後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。

12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
7	三ツ又高橋医院 （亀田町城山1）	381-2970
14	横田医院 （亀田町袋津3）	381-2729
21	松原医院 （亀田町本町2）	381-2243
23	高橋医院 （亀田町東本町4）	381-2062
28	祖父江眼科 （亀田町本町3）	382-5959
1/1	松原医院 （亀田町本町2）	381-2243
2	高橋医院 （亀田町東本町4）	381-2062
3	祖父江眼科 （亀田町本町3）	382-5959
4	山岸医院 （亀田町袋津2）	382-4133

◎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

献血にご協力を

～成分献血～

12月12日（金）
午前10時～12時30分
午後1時30分～3時
会場 保健センター
今回の献血方法は成分献血のみです。成分献血は1人に60分程度かかります。成分献血を希望される方は12月5日までに保健センターへご連絡ください。
☎385-5045



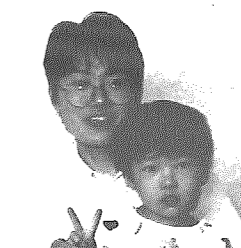
市村莉緒ちゃん（川根谷内）
弘美さん



諸橋 瑞季ちゃん（横越中）
広美さん



橋田 菜歩ちゃん（藤山）
直美さん



佐藤 泉ちゃん（横越中）
順子さん

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。

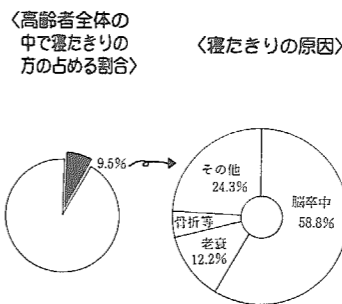
今月号は、平成六年八月から九月生まれのお子さんです。

健康シリーズ 29

ねたきりにならない！させない！！ 町の在宅福祉・保健対策

町では、現在約百名の方が在宅または施設等で介護を受けています。

寝たきりとなった原因の第一位は脳卒中後遺症で、全体の約六割を占めています。この脳卒中を予防することが、寝たきり予防の第一ポイントです。



寝たきりにならないために！

最近、若い方の脳卒中発症が見受けられます。早期受診・リハビリ等で社会復帰される方が大部分ですが、それでも何らかの後遺症を残しながら不便な生活を送っています。

若い時期（三十歳を過ぎて）からの健康管理のあり方（健康診断・生活習慣）が二十年・三十年後のあなたの健康を左右し

ます。ご家族で今一度健康管理について考えてみましょう。

もしも、寝たきりになったら寝たきりと言っても、大半の人は正しいリハビリと介護によって『何とか自分のことは出来る』ようになります。

しかし、介護は三六五二四時間続く大変な仕事です。家族だけで抱え込まず、積極的に公的制度を活用してより良い介護ができるように、みんなで一緒に考えていきましょう。

〈在宅福祉制度〉

○保健婦による家庭訪問指導
家庭での介護方法・日常生活・機能訓練・諸制度の利用方法等療養生活すべての相談に応じます。

○ホームヘルパー派遣事業
寝たきり・ひとり暮らし老人等で介護の必要な方のお世話をします。

○デイサービス事業
寝たきり・虚弱老人の方を日中お預かりして、各種のサービスを行います。
○ショートステイ事業

寝たきり等の方を特別養護老人ホームで短期間お預かりし、ご家族の休養等に喜ばれています。

○機能訓練事業
脳卒中後遺症等で症状が固定し、歩行が可能な方を対象に月一回程度実施しています。

○在宅寝たきり歯科診療
寝たきりで歯科受診ができない方に、歯科医師を派遣し歯科治療を行います。

○日常生活用具の給付・貸与
寝たきりや体の不自由な方にベッド・床ずれ予防マット・車椅子等を給付・貸与します。
○オムツの支給・布団乾燥事業
在宅で常時オムツを使用している方にオムツの現物支給をしています。また、布団乾燥も行います。

その他、老人緊急通報システム、介護手当て支給等いろいろな制度があります。手続きの方法や事業の詳しい内容について、気軽にお問い合わせください。



相談窓口
（保健婦に気軽に相談してください！）
保健センター・介護支援センター
TEL 385-5045