

# 1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

■麻疹 1月23日（金）  
午後1時30分～2時30分  
対象…8年9月～8年12月生

## 育児相談

1月6日・20日・2月3日（火）  
いずれも午前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

1月13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。

## 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＞  
1月9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 1月13日（火）  
午後1時～1時20分（受付）  
対象…5年7月／6年1月・7月／7年7月／8年1月生  
■乳児健診 1月26日（月）  
午後1時～1時30分（受付）  
対象…9年1月・6月・10月生  
■3歳児健診 1月28日（水）  
午後1時～1時30分（受付）  
対象…6年12月／7年1月生

## HDL(コレステロール)教室

1月21日（水）  
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

## 糖尿病教室

1月29日（木）  
午前9時30分～11時30分  
対象…糖尿病で食事や生活上の注意が必要な人

## 離乳食講習会

1月26日（月）  
午前9時30分～11時  
対象…9年8月・9月生

## 母親学級

2月2日（月）  
午後1時30分～3時30分  
対象…出産予定日（10年3月～6月）

## 1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
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
11	小林整形外科 （亀田町四ツ興野1）	382-7333
15	林皮膚科 （亀田町四ツ興野1）	381-3111
18	源昌医院 （亀田町向陽1）	382-7660
25	佐藤医院 （亀田町諏訪3）	381-6616
2/1	みどり町内科 （亀田町緑町2）	382-5225
8	富樫耳鼻科 （亀田町四ツ興野1）	381-7373

◎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

## 平成9年10月16日に 「臓器の移植に関する法律」が施行されました

この法律は、臓器の移植についての基本的理念を定め、移植医療の適正な実施に資することを目的としております。

「臓器を提供する」、「臓器を提供しない」は個人個人の自由意思であり、いかなる強制も受けません。

この機会に、移植医療について考えていただければ幸いです。

お問い合わせは、保健センターまでお願いします。

## 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、平成六年十月から十一月生まれのお子さんです。



田代 彩ちゃん（木津中）  
美枝子さん



谷井 亜衣ちゃん（二本木中）  
洋子さん



坂爪 菫ちゃん（川根谷内）  
綾子さん

## 地区別骨粗鬆症予防教室のお知らせ

月日	曜	時間	対象地区	会場
1月19日	月	9:30～11:00	木津	木津農業構造改善センター
1月20日	火	9:30～11:00	二本木	横越勤労者体育センター
1月22日	木	13:30～15:00	沢海	横越町農村環境改善センター
2月2日	月	9:30～11:00	川根谷内	横越町保健センター
		13:30～15:00	焼山	焼山集落開発センター
2月6日	金	9:30～11:00	小杉	小杉地区コミュニティセンター
2月9日	月	9:30～11:00	横越	横越町保健センター
2月10日	火	9:30～11:00	藤山・駒込	藤山会館

※この教室はどなたでも参加できます。多数の参加をお待ちしております。



伊藤 大志ちゃん（川根谷内）  
優子さん



伊藤 智菜ちゃん（川根谷内）  
博子さん

健康 30  
シリーズ

## 健康生活のスタートです

新しい年が始まりました。今年も健康で過ごせますようにと、皆さんの思いは一樣ではないでしょうか？

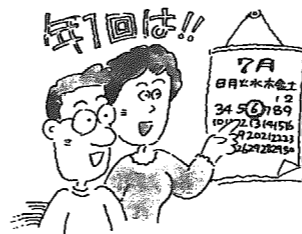
毎日の生活習慣が健康をつくる

日本人の死亡率は、がん・脳卒中・心臓病によるものが全体

の6割を占めています。これらの病気が生活習慣病と呼ばれ、食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの長年の生活習慣の影響をうけて発症したり、進行したりします。生活習慣病は少しずつ進行し、発病して気づいたときには、なかなか回復しにくい段階まで病気が進行していることが多いのが特徴です。要するに健康で過ごすためには、健康的な生活習慣の確立とその積み重ねが大切です。

新年のスタートとともに健康生活のスタートでもあります。その第一歩としてまずは、自身の生活習慣を振り返ることから始めましょう。

また、昨年、検診を受けた方はもう一度検診結果を開いてみ



ましよう。日々の生活習慣の積み重ねが、良くも悪くも検診結果には現れています。「異常なし」の方も健康な生活を心がけさらに健康増進を目指しましょう。

次の7つの生活習慣は実行できていますか？

- ① 十分に睡眠時間をとっている
- ② 喫煙をしない
- ③ 標準的な体重を維持している
- ④ 過度の飲酒をしていない
- ⑤ 定期的に運動をしている
- ⑥ 朝食を毎日食べている
- ⑦ 間食をしない

これらの生活習慣を実行している数が多い人ほど病気になるリスクが低く、寿命も長いと言われています。実行できている数が少なかった方は、これらを毎日の生活の中で少しずつでも実行していきましょう。

現在、各世帯ごとに「平成10年度住民検診調査書」が配布されています。検診は異常の早期発見だけでなく、生活改善のパロメーターとして一年に一回受けることが大切です。必ず一人一人が、どの検診をどこで受けるか、今年一年の計画を立ててください。