

2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）



乳幼児健診

- 幼児歯科健診 2月10日（火）
午後1時～1時20分（受付）
対象…5年8月／6年2月・8月／
7年8月／8年2月生
- 乳児健診 2月23日（月）
午後1時～1時30分（受付）
対象…9年2月・7月・11月生
- 1歳6ヶ月健診 2月25日（水）
午後1時～1時30分（受付）
対象…8年7月・8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）

育児相談

2月3日・17日・3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

2月10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＞
2月6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。

HDL(コレステロール)教室

2月20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

骨粗鬆症予防教室 （第2回）

2月5日（木）
午後1時30分～3時30分
対象…平成9年度骨粗鬆症予防教室
に申込みをした人

献血にご協力を

2月20日（金）
会場…木津工業団地内
午前9時30分～11時
北都（株）
午前11時30分～12時30分
熊谷工業（株）
午後2時～3時30分
塚田牛乳（株）

2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	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
11	片桐医院 （亀田町水道町1）	381-3320
15	おおむら内科 （亀田町四ツ興野2）	381-2121
22	横越診療所 （横越）	385-2014
3/1	よこごし母子クリニック （川根谷内）	385-3888
8	西内科医院 （横越）	385-4171

◎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

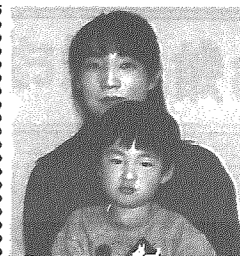
心の健康相談

- ▶ 日時 2月26日（木）午後1時30分～3時
- ▶ 会場 保健センター
- ▶ 担当者 精神科専門医、精神保健相談員

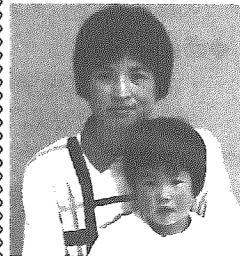
気持ちが落ち着かずイライラする、自分の性格に悩んだり、対人関係がうまく行かない、夜よく寝られず食欲もない、痴呆老人を抱え困っている、障害者の入院・通院治療の相談、その他精神保健に関する相談に応じます。

相談を希望される方は保健センターへ電話で申込みをして下さい。

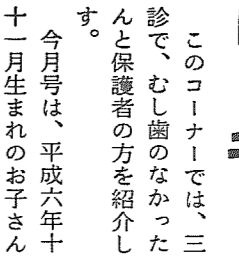
※ 相談は無料です。秘密は厳守いたします。



片山 卓ちゃん
あずみさん（横越中）



田村 萌子ちゃん
千枝さん（横越下）



井越 和彩ちゃん
美恵子さん（二本木中）

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。

十一月生まれのお子さんです。



田沢 李樹ちゃん
朋子さん（藤山）

健康のための7か条

- 1 タバコは吸わない。
- 2 体操、散歩等、運動の習慣がある。
- 3 酒を飲み過ぎない。
⇒ 日本酒なら、1日2合以内。
ビールなら、1日大瓶2本以内。
- 4 規則的に1日7～8時間睡眠している。
- 5 適切な体重を維持している。
⇒ 肥満度±20%以内
- 6 朝食は抜かずにきちんと食べる。
- 7 間食をしない。
⇒ お菓子の他、清涼飲料水も含む。

皆さん、「生活習慣病」とはどんな病気かご存知ですか。今までの「健康シリーズ」でも紹介してきましたが、今回はその予防も含めてもう一度考えてみましょう。

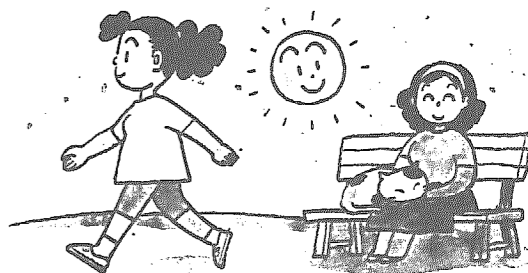
がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧等は、年齢とともに、概ね40歳頃からなりやすくなるから、今までは「成人病」と呼んでいました。しかし、その多くは、生活習慣と深い関わりがあること、そして、年齢とは関係なく、肥満や運動不足等により、子どもの頃からなりうる

「はい」が3つ以下の場合は、生活習慣病になりやすいことはもちろん、成人の場合、10年後をみると、7つすべて「はい」と応えられるのは、いくつありますか。

「はい」が3つ以下の場合は、生活習慣病になりやすいことはもちろん、成人の場合、10年後をみると、7つすべて「はい」と応えられるのは、いくつありますか。

健康シリーズ 31

生活習慣病を予防しよう



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
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。