

8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（1期初回）

9月1日（火）
午後1時30分～2時30分
対象…9年5月～10月生

総合健康診査結果相談会

8月3日（月）～8月11日（火）
※地区別結果相談会日程は広報7月号に掲載

健康相談

8月18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。また病気などで心配のある人の相談に応じます。

療育相談

会場は横越町立横越児童館（旧横越郵便局）
8月21日（金）午前10時～11時
相談員が言葉や発達の遅れなどについて相談に応じます。

乳幼児健診

■幼児歯科健診 8月18日（火）

午後1時～1時20分（受付）
対象…6年2月・8月/7年2月/8年2月・8月生

■2歳児健診 8月24日（月）

午前9時30分～9時45分（受付）
対象…8年7月・8月・9月生

■1歳6カ月児健診 8月24日（月）

午後1時～1時30分（受付）
対象…9年1月・2月生

■乳児健診 8月26日（水）

午後1時～1時30分（受付）
対象…9年8月/10年1月・5月生

育児相談

8月18日（火）午前9時30分～11時
9月1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。

献血にご協力を

8月17日（月）
・午前9時30分～12時
サクラボックス(株)
・午後1時～3時30分
(株)塚田牛乳新潟工場

母子健康手帳交付

8月25日（火）

午後1時～1時30分（受付）
持参する物…妊娠届出書、印鑑、健康保険証、口座番号
（医療費振込の為）
※歯科検診があります。

母親学級

8月3日（月）
午後1時15分～3時30分
対象…出産予定月 10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
2	吉田医院（横越）	385-3731
9	ゆきよしクリニック（亀田町稲葉1）	382-3450
16	押木医院（亀田町本町4）	381-2052
23	堀医院（亀田町船戸山4）	382-3031
30	高橋耳鼻科（亀田町元町3）	381-5840
9/6	清野医院（亀田町四ツ興野5-4-12）	383-1333

◎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、平成七年四月から五月生まれのお子さんです。



井野元由佳ちゃん（川根谷内）
麻子さん



田中 美奈ちゃん（川根谷内）
里美さん



村山 舞ちゃん（川根谷内）
ひろ子さん

糖尿病教室の日程

＜初めて糖尿病と言われた方＞

回数	日時	内容	場所
1回目	11月11日（水） 午後1時～3時30分	・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	保健センター
2回目	11月27日（金） 午前10時～午後3時	・食事の基本② ・実際の食事(1600kcal)試食 ・運動の実際 ・個別指導	
3回目	1月29日（金） 午前9時30分～11時30分	・食事の基本(振り返り、反省) ・個別指導	

＜医療機関等で治療されている方＞

日時	内容	場所
1月21日（木） 午後1時～3時15分	・ビデオ「糖尿病とは」 ・食事の基本(振り返り、反省) ・個別指導	保健センター

コレステロール教室の日程

回数	日時	内容	場所
1回目	9月18日（金） 午前9時～11時40分	・血圧測定 ・開講式 ・ストレッチ ・医師のお話し ・グループワーク(自己紹介)	保健センター
2回目	10月16日（金） 午前9時～11時30分	・体重測定 ・ストレッチ ・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月19日（木） 午前9時～午後2時30分	・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月4日（金） 午前9時～11時40分	・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月20日（水） 午前9時～11時30分	・体重測定 ・血液検査 ・自分の食事を見よう ・ストレッチ	保健センター
6回目	2月19日（金） 午前9時～12時00分	・体重測定 ・ストレッチ ・個別指導 ・すき焼きゲーム ・閉講式	保健センター

糖尿病とは、血液中の糖分が多くなりすぎた状態です。糖尿病が怖いのは、放置すると様々な合併症を引き起こすことです。腎不全、心筋梗塞など生命を左右する合併症もあります。しかし、血糖が良好に保たれ

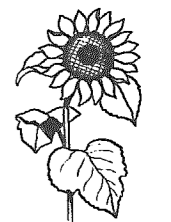
血液中の総コレステロール値が高い状態を高脂血症と言います。この値が高いほど、血管の弾力性がなくなり、破れやすくなったり、詰まりやすくなったりします。つまり、高血圧や心筋梗塞の原因になるのです。また、肥満は高脂血症のほか、高血圧や糖尿病などを合併しやすい

七月で各地区の総合健診が終了し、今月から結果相談会が開催されます。町では、健診結果を受けて、糖尿病教室・コレステロール教室を開催します。

コレステロールが高いと言われたら：
「糖尿病も高脂血症も、予防治療の基本は食事と運動です」と言っても、何をどうすればいいのか分からない方も多いのではないのでしょうか？

生活習慣改善のポイントを学ぼう
糖尿病教室・コレステロール教室のお知らせ

一緒にがんばりましょう
「糖尿病も高脂血症も、予防治療の基本は食事と運動です」と言っても、何をどうすればいいのか分からない方も多いのではないのでしょうか？



■ 介護保険制度Q & A (No. 3) ■

Q 被保険者（40歳以上の人）が払う保険料はどれくらいですか？
A 65歳以上の第1号被保険者については、市町村ごとに所得段階に応じた定額の保険料（厚生省の試算では、全国平均で月額 2,500円程度）が設定され、一定額以上の年金受給者については、年金から天引きされます。それ以外の者については、個別に市町村に支払います。
また、40歳以上65歳未満の第2号被保険者については、所得段階に応じて、加入している医療保険制度に基づき保険料が設定され、医療保険料と一緒に支払います。