

10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）
10月12日（月）
午後1時30分～2時30分
対象…9年5月～10月生
- ポリオ 10月21日（水）
午後1時30分～2時30分
・初回：対象…10年1月～6月生
・追加：対象…9年7月～12月生

育児相談

10月6日（火）、10月20日（火）、
11月4日（水）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

10月13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。

HDL(コレステロール)教室

10月16日（金）午前9時～11時30分
対象…HDL教室へ申込みをした方

乳幼児健診

- 乳児健診 10月28日（水）
午後1時～1時30分（受付）
対象…9年10月/10年3月・7月生
- 1歳6ヵ月児健診 10月26日（月）
午後1時～1時30分（受付）
対象…9年3月・4月生
- 幼児歯科健診 10月13日（火）
午後1時～1時20分（受付）
対象…6年4月・10月/7年4月/
8年4月・10月生

療育相談

会場は横越町立横越児童館
10月16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。

機能回復訓練教室

- ・10月15日（木）午前10時～午後3時
 - ・10月22日（木）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
込みをしてください。

子宮がん検診・骨粗鬆症検診

10月7日（水）～10月9日（金）
※地区別検診日程は9月広報に掲載

母子健康手帳交付

10月20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）
※歯科健診があります。

介護教室（第7回）

10月30日（金）
午後1時～3時30分
対象…介護教室へ申込みをした方

10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
4	小林整形外科 （亀田町四ツ興野1）	382-7333
10	林皮膚科 （亀田町四ツ興野1）	381-3111
11	源昌医院 （亀田町向陽1）	382-7660
18	佐藤医院 （亀田町諏訪3）	381-6616
25	みどり町内科 （亀田町緑町2）	382-5225
11/1	富樫耳鼻科 （亀田町四ツ興野1）	381-7373
11/3	片桐医院 （亀田町水道町1）	381-3320

◎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

介護保険制度Q & A (No.5)

- Q どんな介護サービスを利用できるのですか？
A 介護サービスには在宅サービスと施設サービスがありますが、次のもの
を利用することができます。
- 在宅サービス
 - ・訪問介護（ホームヘルプ）
 - ・訪問入浴
 - ・訪問看護
 - ・訪問リハビリテーション
 - ・日帰りリハビリテーション
 - ・居宅療養管理指導
 - ・日帰り介護（デイサービス）
 - 施設サービス
 - ・介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
 - ・介護老人保健施設（老人保健施設）
 - ・介護療養型医療施設（療養型病床群 等）
 - ・短期入所生活介護（ショートステイ）
 - ・短期入所療養介護（ショートステイ）
 - ・痴呆対応型共同生活介護
 - ・有料老人ホーム等における介護
 - ・福祉用具の貸与・購入費の支給
 - ・住宅改修費の支給



山崎 香穂ちゃん（横越中）
美紀さん

原田 葉摘ちゃん（二本木中）
多美子さん

桜井 慎司ちゃん（横越下）
てるみさん

乳がん検診のお知らせ

この度、女性のための健康教室（乳がん検診）を下記により開催いたし
ますので、多数の方の参加をお待ちしています。

- ▶対象者 30歳以上の女性（町内在住者）
- ▶内容 ○講話「乳がんは自分で見つけれられる」 ○乳がん検診
バスタオル
- ▶日時

月日	受付時間及び講師	対象地区	会場
10月29日（木）	受付時間 午後1時～午後1時30分 講師 吉田医院 吉田 真佐人 先生	横越 上 川根谷内 小	保健センター
11月5日（木）	受付時間 午後1時～午後1時30分 講師 吉田医院 吉田 真佐人 先生	横越 中 横越 下 本	保健センター
11月12日（木）	受付時間 午後1時～午後1時30分 講師 吉田医院 吉田 真佐人 先生	沢焼 海 木 山 藤 津 駒 山 込	保健センター
11月12日（木）	受付時間 午後6時～午後6時30分 講師 濁東けやき病院 榑 谷 三 郎 先生	全 町	保健センター

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、平成七年六月から
七月生まれのお子さんです。



中村優太郎ちゃん（川根谷内）
晃子さん

天野 絵美ちゃん（横越中）
道代さん

健康 39
シリーズ

婦人の健康 子宮がん・骨粗鬆症について

今回は、乳がん・骨粗鬆症の
二つの病気について考えてみま
す。
乳がんの早期発見の決め手
唯一のがんです。早期に発見す
れば、ほぼ九割以上の人が完治
できると言われています。その

決め手となるものが、乳房の自
己検診です。普段から、自分の
乳房の状態をチェックしておく
ことは、「いつもの状態とは違
う」と、異常に気づくための第
一歩になります。また、三〇歳
をすぎたら年に一度は検診を受
けることをお勧めします。
町では、毎年乳がん検診を行っ
ています。正しい知識を身
に付ける機会になりますので
、ぜひ受けてみてください。



骨粗鬆症とは
骨粗鬆症は、一言で言う
と骨が軽石のようにスカス
カになり、もろくなってし
まう病気のことです。骨も
年齢とともに老化し、骨量
も減っていきませんが、骨粗
鬆症になると、ちょっと転
んだ手で手をついたり、足を

- 今からでも遅くない!!
骨粗鬆症予防
- 1.カルシウムを多く含む食品を
たっぷりとる。
 - 2.毎日、体力に見合った運動を
行う。
 - 3.日光にあたる。
- 以上のことを心掛けるとも
に、自分の骨量がどれくらいか
チェックするためにも骨粗鬆症
検診を受けることをお勧めしま
す。
- 町では、子宮がん検診に合
せ、三〇歳から五九歳までの方
を対象に骨粗鬆症検診を実施し
ています。また、その結果をも
とに二三月より四回コースで骨
粗鬆症予防教室を開催する予
定ですので、ぜひ参加してみ
てください。



ひねったりただけで、骨が折
れたりつぶれたりしてしまいま
す。一度骨折すると治りにく
く、高齢者の場合は、寝たきりの原
因にもなります。