

# 11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（I期初回）  
11月26日（木）  
午後1時30分～2時30分  
対象…9年5月～10月生
- 風しん 12月4日（金）  
午後1時30分～2時30分  
対象…9年1月～6月生

## 育児相談

11月4日（水）・17日（火）・  
12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。

## 健康相談

11月10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。

## 離乳食講習会

11月16日（月）午前9時30分～11時  
対象…10年6月・7月生

## HDL(コレステロール)教室

11月19日（木）  
午前9時～午後2時30分  
対象…HDL教室へ申込みをした方

## 乳幼児健診

- 幼児歯科健診 11月10日（火）  
午後1時～1時20分（受付）  
対象…6年5月・11月/7年5月/  
8年5月・11月生
- 3歳児健診 11月18日（水）  
午後1時～1時30分（受付）  
対象…7年10月・11月生
- 乳児健診 11月25日（水）  
午後1時～1時30分（受付）  
対象…9年11月/10年4月・8月生
- 2歳児健診 11月30日（月）  
午前9時30分～9時45分（受付）  
対象…8年10月・11月・12月生

## 糖尿病教室

- ◆第1回目 11月11日（水）  
午後1時～3時30分
- ◆第2回目 11月27日（金）  
午前10時～午後3時  
対象…町の健診等で新規に糖尿病と  
診断された方  
※受講希望の方は保健センターへ申込み  
をしてください。

## 機能回復訓練教室

- 11月6日（金）午前10時～午後3時
- 11月20日（金）午後1時～3時  
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。

## 母子健康手帳交付

11月17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

12月1日（火）  
午後1時15分～3時30分  
対象…出産予定月 11年1月～4月

## 11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	富樫耳鼻科 （亀田町四ツ興野1）	381-7373
3	片桐医院 （亀田町水道町1）	381-3320
8	おおむら内科 （亀田町四ツ興野2）	381-2121
15	横越診療所 （横越）	385-2014
22	さとう小児科医院 （横越）	385-5200
23	西内科医院 （横越）	385-4171
29	吉田医院 （横越）	385-3731
12/6	ゆきよしクリニック （亀田町稲葉1）	382-3450

◎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

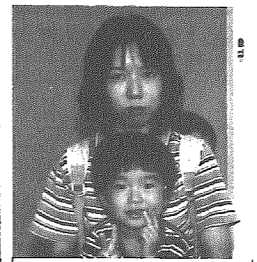


このコーナーでは、三歳児健診で、むし歯のなかったお子さんと保護者の方を紹介しています。

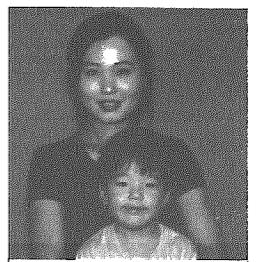
今月号は、平成七年八月から九月生まれのお子さんです。



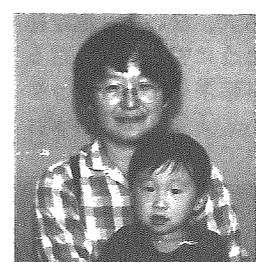
坪川 和樹ちゃん（川根谷内）  
悦子さん



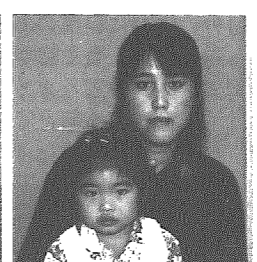
五十嵐明也ちゃん（川根谷内）  
明さん



諸橋 俊大ちゃん（沢海中）  
麻紀さん



石倉 幸樹ちゃん（駒込）  
優香さん



鈴木 智夏ちゃん（藤山）  
路子さん



斉藤 亜美ちゃん（川根谷内）  
里美さん

六月から七月にかけて各地区で実施した総合健診に一、八五〇名の方が受診されました。健診を受けられた方は、健診結果をじっくり見られたでしょうか。これまでの健診結果と比較しながら見るとよいでしょう。健診は健康状態を知るよい機会です。健診結果を今後の健康生活に上

健康 40 シリーズ

### 健診を健康づくりに生かしましょう

### ～生活習慣予防のための食生活～

1. いろいろ食べて生活習慣病予防
2. 日常生活は食事と運動のバランスで
3. 減塩で高血圧と胃がん予防
4. 脂肪を減らして心臓病予防
5. 生野菜、緑黄色野菜でがん予防
6. 食物繊維で便秘・大腸がんを予防
7. カルシウムを十分とって丈夫な骨づくり
8. 甘い物は程々に
9. 禁煙、節酒で健康長寿

### 乳がん検診のお知らせ

- ・11月 5日（木）  
午後1時～午後1時30分（受付）
- ・11月12日（木）  
午後1時～午後1時30分（受付）
- ・11月12日（木）夜間の部  
午後6時～午後6時30分（受付）

◎会場は、いずれも保健センターです。  
◎詳しいことは10月号広報をご覧ください。

手に生かしていきましょう。町民全体の結果としては、脂質代謝、貧血、心所見、糖代謝等に、指導や治療が必要であると指示されている人が多かったようです。それらは、いずれも生活習慣に深く関わりがあります。生活習慣病って？生活習慣病は、食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣の影響を受けて発症し

たり、進行したりする病気の総称です。主なものに、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病、腎臓病等があります。ならないためにできるだけ早い時期から、「バランスのとれた栄養・適度な運動・十分な休養」といった健康的な生活習慣を確立することが大切になります。



健診結果を生活改善に生かそう  
いつまでも健やかな生活を送るために、毎年一回は健診を受けて、自分自身の健康状態を把握するとともに、その結果をもとに、自分の健康状態に合わせて生活習慣を改善していくようにしましょう。

### ■ 介護保険制度Q & A (No. 6) ■

Q サービスを受けるとき、利用者が負担する費用はどれくらいですか？  
A 介護サービスにかかった費用の1割を負担します。  
また、施設サービスを利用した場合、医療保険と同様に食費の利用者負担があります。  
なお、1割の利用者負担が高額になる場合、高額介護サービス費により自己負担額の上限を設定したり、低所得者に対して食費負担額の減額及び一部負担金の減免等の制度があります。