

# 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

■麻しん 1月22日（金）  
午後1時30分～2時30分  
対象…9年9月～12月生

## 育児相談

1月19日（火）、2月2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。

## 療育相談

会場は横越児童館  
1月22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。

## 平成11年度の住民検診の申し込み

平成11年度の住民検診調査書は提出  
しましたか？  
12月中旬に郵送した住民検診調査書  
にもとづいて、平成11年度の検診の  
個人通知をいたしますので、調査書  
をすぐに提出してください。  
提出先⇒保健センターまで。

## ■ 介護保険制度Q & A (No. 8) ■

- Q 介護認定に要する日数はどれくらいですか？  
A 申請から30日以内ですが、介護サービスは申請日から利用することが  
できます。
- Q 介護認定の有効期間はどれくらいですか？  
A 3か月から6か月で、その状態が継続する期間は再認定を受けること  
が必要となります。  
また、状態に変化があった場合は、有効期間内でも要介護状態の区  
分の変更を申請できます。
- Q 介護認定に不服がある場合は、どうすればよいのですか？  
A 都道府県に設置される介護保険審査会に審査請求を行うことができ  
ます。

## 乳幼児健診

■幼児歯科健診 1月12日（火）  
午後1時～1時20分（受付）  
対象…6年7月/7年1月・7月  
/8年7月/9年1月生

■乳児健診 1月25日（月）  
午後1時～1時30分（受付）  
対象…10年1月・6月・10月生

■3歳児健診 1月27日（水）  
午後1時～1時30分（受付）  
対象…7年12月/8年1月生

## 健康相談

1月12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。また病気などで心配の  
ある人の相談に応じます。

## 離乳食講習会

1月25日（月）午前9時30分～11時  
対象…10年8月・9月生

## 母子健康手帳交付

1月19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。

## 母親学級

2月1日（月）  
午後1時15分～3時30分  
対象…出産予定月 11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	山岸医院 （亀田町袋津2）	382-4133
2	小林整形外科 （亀田町四ツ興野1）	382-7333
3	林皮膚科 （亀田町四ツ興野1）	381-3111
10	横田医院 （亀田町袋津3）	381-2729
15	松原医院 （亀田町本町2）	381-2243
17	高橋医院 （亀田町東本町4）	381-2062
24	祖父江眼科 （亀田町本町3）	382-5959
31	山岸医院 （亀田町袋津2）	382-4133
2/7	小林整形外科 （亀田町四ツ興野1）	382-7333

◎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

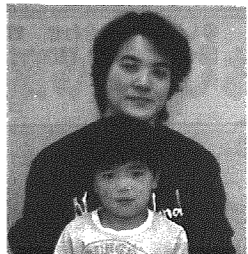


このコーナーでは、三歳児健  
診で、むし歯のなかったお子さ  
んと保護者の方を紹介していま  
す。

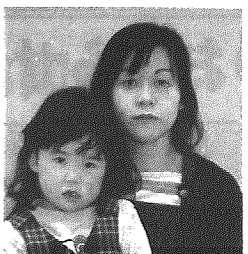
今月号は、平成七年十月から  
十一月生まれのお子さんです。



石井 茜ちゃん（横越中）  
美智子さん



今井 孝祐ちゃん（木津中）  
早苗さん



長谷川唯ちゃん（小杉下）  
有紀子さん

毎年、基本健康診査後、コレ  
ステロールが高い方を対象にコ  
レステロール予防教室（HDL  
教室）を開催しています。  
「HDLみどり会」は平成八  
年度教室参加者から「これで解  
散するのはさみしい。このまま  
健康づくりを続け、学習してい  
きたい」との声が上がり、十一  
名のグループができ、さらに九  
年度教室終了後も加わり、現在  
二十名で活動しています。  
皆さん、健康について学習を  
深め、健康増進の視点で活動し  
ています。健診の結果も良好の  
ようで、いきいきとした顔が印  
象的です。

### 【メンバーから一言】



中川 千秋ちゃん（小杉下）  
房子さん

今年には野外活動として、新津  
の秋葉山・豊栄の福島潟・小須  
戸の大沢公園への計画を立てま  
した。台風で中止になった時も

## 心の健康相談

- ◆日時 1月20日（水）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

気持ちが落ちつかずイライラする、自分の性格に悩んだり、対  
人関係がうまくいかない、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等に応じま  
す。

相談を希望される方は、保健センターへ電話で申し込みをして  
下さい。

☎385-5045（直通）  
※相談は無料です。秘密は厳守いたします。

（横越中 本間 紀子）

## 地区別健康教室（腰痛予防）のお知らせ

月 日	時 間	対象地区	会 場
2月1日（月）	9:30～11:00	川根谷内 横越下	保健センター
	13:30～15:00	横越上・中	
2月8日（月）	9:30～11:00	木津 二本木	木津農業構造改善センター
2月9日（火）	9:30～11:00	小杉	小杉地区コミュニティセンター
2月12日（金）	13:30～15:00	焼山	焼山集落開発センター
2月15日（月）	9:30～11:00	藤山 駒込	藤山会館
2月16日（火）	9:30～11:00	沢海	農村環境改善センター

地区別健康教室には、どなたでも参加できます。多数の参加者をお待ちしております。

健康 42  
シリーズ

## 「HDLみどり会」 健康づくりグループの紹介

ありましたが、あとは好天に恵  
まれ、秋には童心にかえったよ  
うに木の実や落ち葉を拾いなが  
ら散策したり、おにぎりを食べ  
ながらおしゃべりに花が咲いた  
りと本当に楽しく過ごすことが  
できました。そのところどころ  
での美しい景色、おいしい空気  
そして快い汗は、この会にふさ  
わしいものでした。

四月から一年間の計画を立て  
ターゲットゴルフという耳慣れ  
ないスポーツを覚えてもらった  
り、空がぬけるような晴天に恵  
まれたなかでのウォーキング。  
また、小須戸の菩提寺山経由、  
花の湯館で汗を流して、心地よ  
い疲れで家路につきました。  
体を動かしたり、食生活の基  
本である栄養の勉強をしたり、  
また友達づくりで毎月が待ち遠  
しく、楽しみにしています。  
（木津下 佐藤 タツ）

