

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）



予防接種

■三種混合（1期初回）
3月5日（金）
午後1時30分～2時30分
対象…9年11月～10年4月生

育児相談

2月16日（火）、3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、保健婦等と話し合いましょ
う。

療育相談

場所は横越児童館
2月19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。

地区別健康教室実施中

*地区別詳細日程1月広報掲載

乳幼児健診

■幼児歯科健診 2月9日（火）
午後1時～1時20分（受付）
対象…6年8月/7年2月・8
月/8年8月/9年2月
生

■乳児健診 2月22日（月）
午後1時～1時30分（受付）
対象…10年2月・7月・11月生

■1歳6か月児健診
2月24日（水）
午後1時～1時30分（受付）
対象…9年7月・8月生

健康相談

2月9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。また病氣
などで心配のある人の相談に応
じます。

母子健康手帳交付

2月16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。

機能回復訓練教室

2月25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
へ申し込みをしてください。

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
7	小林整形外科 （亀田町四ツ興野1）	382-7333
11	林皮膚科 （亀田町四ツ興野1）	381-3111
14	源昌医院 （亀田町向陽1）	382-7660
21	佐藤医院 （亀田町諏訪3）	381-6616
28	みどり町内科 （亀田町緑町2）	382-5225
3/7	富堅耳鼻科 （亀田町四ツ興野1）	381-7373

◎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. 9)

Q 認定を受けた後、どのような形で介護サービスを受けられるのですか？

A 介護保険制度は、介護を必要とする本人の意思に基づいて利用するサービスを選択し決定することが基本となっています。ですから、利用者自らが介護サービス計画（ケアプラン）を作成し、選択した在宅サービスを受けたり、施設サービスを利用したりします。

しかし、利用者自らがサービスを選択し、介護サービス計画を作成することは難しいため、計画の作成やサービスの調整等を介護支援専門員（ケアマネージャー）に依頼することができます。

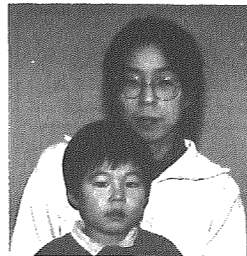
このように、利用者の心身の状況に応じた適切なサービスを提供し、利用できるように支援する仕組みとなっています。

ぼくも 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。

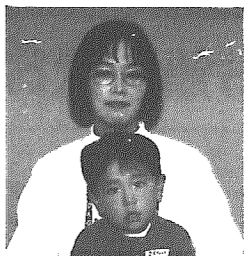
今月号は、平成七年十月から十一月生まれのお子さんです。



渡辺 一輝ちゃん（川根谷内）
明美さん



小熊 稔生ちゃん（二本木中）
綾子さん



桜井 陽平ちゃん（横越中）
雄子さん



木村 洗耶ちゃん（沢海中）
佳容美さん



「人生にとって健康は目標ではない。しかし、最初の条件なのである」とは、武者小路実篤「人生論」の一説。
なにはなくとも、健康第一。そして、その重要な鍵を握るのは日常の生活習慣です。
そこで、食・運動・休養・嗜好といった、あなたの生活習慣を、下の「生活習慣徹底チェックシート」を使ってチェックしてみてください。結果の見方は、「診断結果」を参考にしてください。

さて、いかがだったでしょうか。ワンランク上の健康生活づくりには、自分の健康やウィークポイントを知ることから始まります。
（自身のウィークポイントはわかりになりませんか。×の項目は、どうしたら○になるのか考えてみてください。「生活習慣」は日頃の生活習慣に密接しており、自分の生活習慣の弱点を知らなければ、ある程度予防できる病気で、そこで「生活改善はしたいけれど、何をどうしたら…」という方は、保健センターの保健婦にぜひご相談ください。

生活習慣徹底チェックシート

以下の質問に○×式で答えてください。

- | | |
|--|---|
| <p>チェック1 食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食事の時間が不規則である <input type="checkbox"/> コンビニのお弁当派である <input type="checkbox"/> 野菜があまり好きでない <input type="checkbox"/> ほとんど朝食抜きで出勤 <input type="checkbox"/> 乳製品はどちらかという嫌い <input type="checkbox"/> 満腹になるまで食べる <input type="checkbox"/> 加工食品の利用が多い <input type="checkbox"/> 魚より肉が好き <input type="checkbox"/> 濃い味の料理が好き <input type="checkbox"/> 早食いの方である | <p>チェック2 運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 近いところでも車で出かける <input type="checkbox"/> 電車ではなるべく座りたい <input type="checkbox"/> 階段よりエレベーターを利用 <input type="checkbox"/> スポーツはやるより見るのが好き <input type="checkbox"/> ちょっと動くとすぐ疲れる <input type="checkbox"/> 会社ではデスクワーク中心 <input type="checkbox"/> 子供と遊ぶと疲れる <input type="checkbox"/> 月曜日はからだがだるい <input type="checkbox"/> 休日は家でごろ寝 <input type="checkbox"/> 歩くスピードがのろい |
|--|---|

- | | |
|--|--|
| <p>チェック3 睡眠</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 朝、なかなか起きられない <input type="checkbox"/> 睡眠時間は6時間以内 <input type="checkbox"/> 就寝はだいたい夜12時以降 <input type="checkbox"/> ふとんに入っても寝付けない <input type="checkbox"/> 朝までに何度も目が覚める <input type="checkbox"/> 寝ていてよく金しぼりにあう <input type="checkbox"/> 起きた時疲れがとれていない <input type="checkbox"/> 昼寝ができない <input type="checkbox"/> 嫌な夢をよくみる <input type="checkbox"/> よく寝汗をかく | <p>チェック4 嗜好</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> コーヒーには砂糖をたっぷり入れる <input type="checkbox"/> 酒を飲みながらタバコも吸う <input type="checkbox"/> コーヒーにミルクは入れない <input type="checkbox"/> 一日20本以上タバコを吸う <input type="checkbox"/> ときどきくわえタバコで仕事をする <input type="checkbox"/> 一日2杯以上コーヒーを飲む <input type="checkbox"/> 酒での失敗がたまにある <input type="checkbox"/> ときどき二日酔いをする <input type="checkbox"/> 禁煙したいができない <input type="checkbox"/> 毎日酒を飲む |
|--|--|

診断結果

1つのチェック・コーナーで○が2つ以下の人は、その生活分野に関しては優秀ですので、現状を維持するよう努めてください。3～5の人は、もう一度、自分の生活リズムを見つめなおしましょう。6つ以上の人は、生活習慣病予備軍です。ただちに生活改善に取り組んでください。

健康シリーズ 43

生活習慣病を予防しよう
あなたの生活習慣を徹底チェック