

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（I期初回）
9月1日（水）
午後1時30分～2時30分
対象…10年8月～11年1月生

育児相談

8月17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。今回は栄養士さんの講話「強い骨をつくろう」があります。

療育相談

場所は横越児童館
8月20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。

乳幼児健診

■幼児歯科健診 8月17日（火）
午後1時～1時20分（受付）
対象…7年2月・8月／8年2月／9年2月・8月生
■乳児健診 8月25日（水）
午後1時～1時30分（受付）
対象…10年8月／11年1月・5月生
■1歳6カ月児健診
8月30日（月）
午後1時～1時30分（受付）
対象…10年1月・2月生

健康相談

8月17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、病気等で心配のある人の相談に応じます。

母子健康手帳交付

8月24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。

献血にご協力を

8月6日（金）
・カーリコ
午前9時～11時
・サクラボックス
午前11時30分～午後1時
・塚田牛乳
午後2時～4時

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
8日	おおむら内科 （亀田町四ツ興野2）	381-2121
15	よこごし母子クリニック （川根谷内）	385-3888
22	西内科医院 （横越）	385-4171
29	吉田医院 （横越）	385-3731
9/5	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

基本健康診査結果相談会のお知らせ

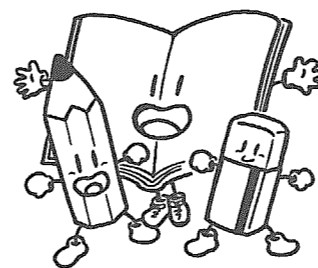
月日（曜）	受付時間	対象地区	会場
8月2日（月）	午前9時～11時 午後1時～2時	木津	木津農業構造改善センター
8月3日（火）	午前9時～11時 午後1時～2時	小杉	小杉地区コミュニティセンター
8月4日（水）	午前9時～11時 午後1時～2時	沢海中・下	横越町農村環境改善センター
8月5日（木）	午前9時～11時（午前のみ）	沢海上	横越町農村環境改善センター
8月5日（木）	（午後から） 午後1時～3時	二本木	横越勤労者体育センター
8月6日（金）	午前9時～11時30分（午前のみ）	焼山	焼山集落開発センター
8月6日（金）	午前9時～11時30分（午前のみ）	藤山・駒込	藤山会館
8月9日（月）	午前9時～11時 午後1時～3時	横越上 川根谷内	保健センター
8月10日（火）	午前9時～11時 午後1時～3時	横越中・下	保健センター

※対象地区以外で受けられた方は、なるべく横越地区の結果相談会においでください。



ほくも わたしも キラリッ子

このコーナーでは、3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。



脂質代謝は、生活習慣と密接に関係があるため、生活を改善することによって、よくなる場合があります。
町では、コレステロール教室を9月から2月まで6回コースで開催します。生活習慣における問題点を明らかにし、食生活の改善や運動習慣の確立を目指す

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24日（金） 13：10～15：50	・開講式 ・医師の講話 ・ストレッチ	保健センター
2回目	10月22日（金） 9：00～11：20	・体重測定 ・グループワーク ・ストレッチ	保健センター
3回目	11月30日（火） 9：00～15：15	・血圧、体重測定 ・調理実習 ・運動の実技①（ウォーキング）	保健センター
4回目	12月16日（木） 9：00～11：40	・血圧、体重測定 ・運動の実技②（筋トレ、有酸素運動） ・グループワーク	総合体育館
5回目	1月20日（木） 8：50～11：40	・血圧、体脂肪測定 ・栄養の知識④ ・ストレッチ ・グループワーク	保健センター
6回目	2月17日（木） 9：00～11：35	・体重測定 ・栄養の知識⑤ ・グループワーク・閉講式	保健センター

すことを目的に実施します。日程や内容は、左の表をご覧ください。
コレステロールの高い方はもちろん、健康づくりに関心のある方なら誰でも参加できます。8月11日から8月19日まで申し込みを受けますので、参加

を希望する方は、保健センターまでご連絡ください。
町では脳血管疾患や心疾患による死亡が高い状況です。それは、高血圧、高脂血症や肥満等と関係が深く、早いうちから生活習慣を見直し、改善することが大切です。
血管を若く保ち、丈夫で長生きを目指しましょう。

健康シリーズ49

高脂血症を予防しよう HDL教室のご紹介