

9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 9月10日（金）
午後1時30分～2時30分
対象…10年5月～8月生

育児相談

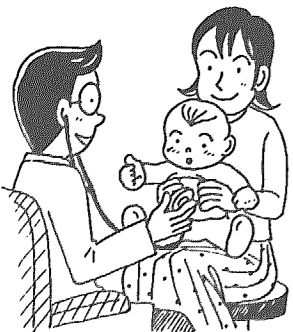
9月7日（火）、9月21日（火）、
10月5日（火）
いずれも午前9時30分～11時
子育ての悩みを一人で抱えこまず、
保健婦たちと話し合しましょう。

療育相談

会場は横越児童館
9月17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。

健康相談

9月14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。



乳幼児健診

■乳児健診 9月27日（月）
午後1時～1時30分（受付）
対象…10年9月／11年2月・6月生

■2歳児健診 9月30日（木）
午前9時30分～9時45分（受付）
対象…9年7月・8月・9月生

■3歳児健診 9月22日（水）
午後1時～1時30分（受付）
対象…8年8月・9月生

■幼児歯科健診 9月14日（火）
午後1時～1時20分（受付）
対象…7年3月・9月／8年3月
／9年3月・9月生

離乳食講習会

9月20日（月）
午前9時30分～11時
対象…11月4月・5月生

介護教室（第7回）

9月13日（月）午前9時～11時30分
対象…介護教室へ申し込みをした方

機能回復訓練教室

9月29日（水）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
へお申し込みください。

HDL(コレステロール)教室

9月24日（金）
午後1時30分～3時30分
対象…HDL教室受講の申し込み
をした方

母子健康手帳交付

9月21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

10月5日（火）
午後1時15分～3時30分
対象…出産予定月 11年11月～
12年2月

9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
5日	ゆきよしクリニック (亀田町稲葉1)	382-3450
12	さとう小児科医院 (横越)	385-5200
15	清野医院 (亀田町四ツ興野5)	383-1333
19	こんの脳神経クリニック (亀田町泉町1)	383-1355
23	押木医院 (亀田町本町4)	381-2052
26	堀医院 (亀田町船戸山4)	382-3031
10/3	高橋耳鼻科 (亀田町元町3)	381-5840

◎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



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

ほくも わたしも キラリッ子

町内の糖尿病患者は、保健センター（保健婦）が把握しているだけで365人もいます。これは20年前と比較して3倍にも増加しています。また、治療をきちんとしていかなかったため

増え続ける糖尿病
血糖値は大丈夫ですか？

に、心筋梗塞や脳梗塞になる方も増えています。

糖尿病がどんな病気か
昔は「糖尿病は贅沢病」と言われていましたが、他の生活習慣病と同様に、食生活の多様化や運動不足が糖尿病の引き金になっていきます。決して人ごとではないのです。

血糖値は大丈夫ですか？
糖尿病は血液中の糖の値で測られています。この血糖値は、体の中でほぼ一定に保たれるしくみになっていますが、何らかの原因で血糖値が高くなると糖尿病と診断されます。

高い状態が続くと？
初期は無症状のことも多いのですが、放置しておくとうつろ全身にいろいろな合併症が出てきます。特に腎不全や心筋梗塞など生命を左右する合併症もあります。

しかし、正しい治療を根気よく

講演会のお知らせ
テーマ「“糖尿病”知って予防・守って仲良くお付き合い」
日時：平成11年10月5日（火）
午後1時30分～3時
場所：保健センター
講師：新津保健所 武藤 謙介 医師
横越町 吉井ユミ子 栄養士

◆ ◆ ◆ 糖尿病教室の日程 ◆ ◆ ◆

回数	日時	内容	場所
1回目	11月1日（月） 午後1時～3時30分	・ビデオ「糖尿病とは」 ・グループワーク ・食事療法の基本①	保健センター
2回目	11月26日（金） 午前10時～午後2時	・食事療法の基本② ・実際の食事（1600kcal）の試食 ・運動療法の基本	
3回目	12月14日（火） 午前9時30分～11時30分	・食事療法の基本（振り返り、反省） ・個別指導	

自分自身の治療法を見つけよう
血糖を良好に保つためには、正しい知識を身につけ自分で自分を管理しなければなりません。そこで町では、糖尿病に関する講演会と3回コースの教室を左記日程のとおり開催いたします。自分に合った食事、体の動かし方などを学びましょう。ご本人が参加できない場合は、ご家族の方も参加できます。

なお、講演会は糖尿病について知りたい方ならどなたでも参加できます。人ごとではない糖尿病です。是非、ご参加下さい。

講演会と教室についてのお問い合わせは保健センターまで。
☎385-5045

