

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（一期初期）

11月22日(月)
午後1時30分～2時30分
対象…10年8月～11年1月生

■風疹

12月1日(水)
午後1時30分～2時30分
対象…10年1月～10年6月生

育児相談

11月16日(火)
午前9時30分～11時
子育ての悩みを一人で抱え込まず、保健婦と話し合しましょう。

離乳食講習会

11月29日(月)
午前9時30分～11時
対象…11年6月、7月生

糖尿病教室

第1回目 11月1日(月)
午後1時～3時30分
第2回目 11月26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し込みをしてください。

出産育児一時金のお知らせ

国民健康保険の出産育児一時金を申請時にお支払いします。詳しくは☎385-2111 内線121 国民健康保険係まで。

乳幼児健診

■乳児健診

11月29日(月)
午後1時～1時30分（受付）
対象…10年11月/11年4月・8月生

■3歳児健診

11月24日(水)
午後1時～1時30分（受付）
対象…8年10月・11月生

■幼児歯科健診

11月9日(火)
午後1時～1時20分（受付）
対象…7年5月・11月/8年5月/9年5月・11月生

療育相談

会場は横越児童館
11月5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。

機能回復訓練教室

11月11日(木) 午前10時～午後3時
11月25日(木) 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し込みをしてください。

健康相談

11月9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。また病気の事などで心配のある方の相談に応じます。

母子健康手帳交付

11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。

HDL(コレステロール)教室

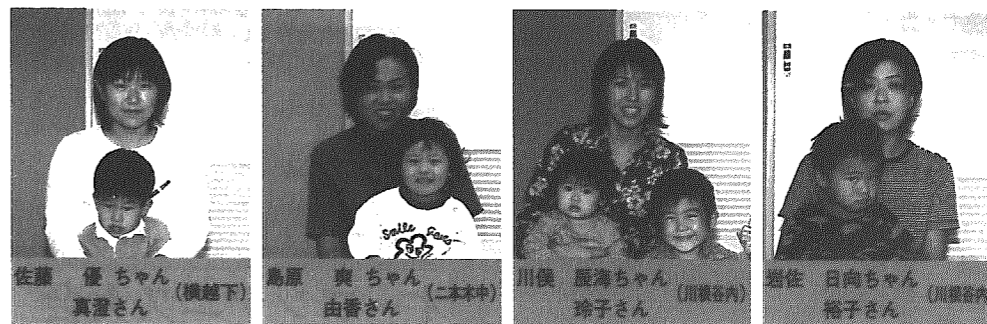
11月30日(火)
午前9時～午後2時30分
対象…HDL教室へ申し込みをした方

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
7日	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
23	みどり町内科 (亀田町緑町2)	382-5225
28	富樫耳鼻科 (亀田町四ツ興野1)	381-7373
12/5	片桐医院 (亀田町水道町1)	381-3320

◎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

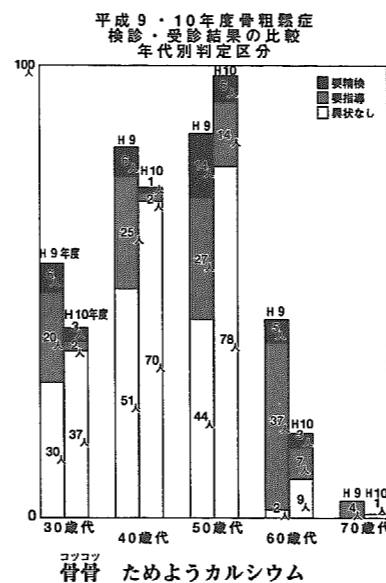


このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんと保護者の方を紹介しています。

ほくも わたしも キラリツ子



今月号は、平成8年8月から9月生まれのお子さんです。



対象者：平成11年度骨粗鬆症検査で要指導・要精検といわれた人
骨粗鬆症について勉強したい人や興味のある人
募集人数：先着30名（4回継続して参加できる方）

回数	月日	時間	内容	場所
1回目	12月22日(水)	午後1時15分～午後3時30分	開講式 医師講話（骨粗鬆症とは） 話し合い ストレッチ体操	横越町保健センター
2回目	1月27日(木)	午後1時15分～午後3時30分	栄養の知識（カルシウムの多い食事） 食事調査票の返却 話し合い ストレッチ体操	
3回目	2月15日(火)	午前9時30分～午後3時00分	調理実習（カルシウムの多い献立） 運動の知識・実践（ウォーキング） 話し合い	
4回目	3月1日(水)	午前9時30分～午前11時30分	栄養の知識・総まとめ 話し合い 閉講式	

昨年（平成10年度）の骨粗鬆症検査では、233名の受診者がありました。受診者を年齢別に見てみると、50歳代の受診者もつとも多く、次いで40歳代、30歳代、60歳代、70歳代の順でした。
この結果を平成9年度と比較してみると、要指導、要精検者の割合が減り、異常なしと判定された方が約2倍に増えるといったすばらしい結果がみられました。

前回の健康シリーズでは、骨粗鬆症は女性に多いといった原因の他に加齢、遺伝や体質、カルシウム代謝を調節するホルモンなどがあることをお話ししました。しかし、性差や年齢など、どうしても避けられないものもあります。早い時期からの心掛けで、骨量の減少をできるだけ最小限に抑えることは可能で



1. そのためには、カルシウムを多く含む食品をたっぷりとる。
 2. 適度な運動を心掛ける。
 3. 日光浴を心掛ける。
- 以上のことを中心掛けることも、自分の骨量がどれくらいなのかをチェックしてみることも大切になります。
町では、10月に行われました骨粗鬆症検査の結果をもとに、12月より4回コースで骨粗鬆症予防のための骨太教室を開催いたしますので、是非参加してみてください。

健康シリーズ52

骨太教室のお知らせ

骨太教室のお知らせ