

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3日(金)
午後1時30分～2時30分
対象…11年2月～12月生

育児相談

2月15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。

療育相談

会場は横越児童館
2月18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。



生活習慣病予防週間
(2月1～7日)

乳幼児健診

■乳児健診 2月28日(月)

午後1時～1時30分(受付)
対象…11年2月・7月・11月生

■1歳6か月児健診 2月23日(木)

午後1時～1時30分(受付)
対象…10年7月・8月生

■2歳児健診 3月2日(木)

午前9時30分～9時45分(受付)
対象…10年1月～3月生

■幼児歯科健診 2月8日(火)

午後1時～1時20分(受付)
対象…7年8月/8年2月・8月/
9年8月/10年2月生

健康相談

2月8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。

機能回復訓練教室

2月24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。

母子健康手帳交付

2月15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教室

2月17日(木)
午前9時～11時30分
対象…HDL教室受講申し込みをし
た方

2月の休日当番医院

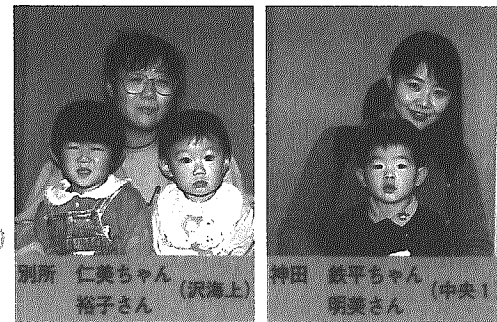
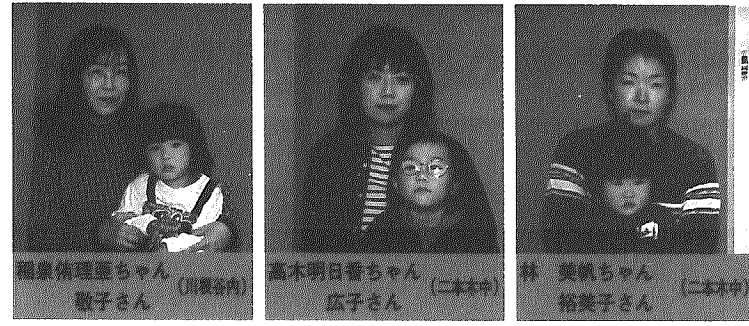
(診療時間 午前9時～午後5時)

日	当番医院	電話番号
6日	たなか整形外科 (横越町中央2)	383-2200
11	押木医院 (亀田町本町4)	381-2052
13	堀医院 (亀田町船戸山4)	382-3031
20	高橋耳鼻科 (亀田町元町3)	381-5840
27	横田医院 (亀田町袋津3)	381-2729
3/5	松原医院 (亀田町本町2)	381-2243

◎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

ぼくも 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。



あなたは、これからの人生
にどんな夢をお持ちですか？
かわいい孫に囲まれた豊か
な老後、気の合った友達と毎年
旅行、大好きな趣味の実現、あ
るいは事業の成功、等々、想像
するだけでも幸せになつてきそ
うですね。
でも、その夢を実現するに
は、なんといつても体が資本、
健康第一と思いませんか？
そこで、あなたの「健康」、
特に40歳頃からの健康を考える
ヒントをちよつとお示しまし
よう。

健康シリーズ 55

考えていますか？
あなたの健康
生活習慣病を
チェックしましょう！

40歳といえば、人生80年の
折り返し地点。この年代は、健
康の曲がり角でもあり、長年の
生活習慣が病気となつて現れて
くる時期でもあります。健康で
豊かな人生をまっとうするには
40歳から、あるいはそれ以前か
らの日々の過ごし方がとても重
要です。

自分にあつた健康づくりを
実行するため何を考えたらよい
のか、あなたのウイークポイン
トを是非、確認してみましょう。
下の「生活習慣総合チェック」
であなたの日頃の生活をチ
ェックしてみてください。判定
はいかがでしょうか。今、あな
たが持っている切符は「生活習
慣病」行きですか？ それと
も「健康」行きですか？ 「無
理が利く」、「無理を無理と思
わない」のはもう終わりです。
身体が音を上げはじめ、それ
が40歳前後なのです。
もっと、徹底してチェックをし
たい方、また詳しくご相談なさ
りたい方は、保健センターの保
健婦に是非お声をかけをどうぞ。

生活習慣総合チェック

当てはまるものに○をつける

- 食生活が不規則である
- あまり野菜を食べていない
- 塩辛いものが大好物
- 食べ過ぎたと思うことがよくある
- 肉が大好きだ
- あまり歩かない
- だらだらと歩くほうだ
- 定期的に運動をしていない
- 疲れが翌日に残る
- 疲れても休養をとれない
- 疲れた顔をしているとよくいわれる
- 毎日の睡眠時間が6時間以下
- よく夜更かしをする
- 眠りが浅い
- すぐイライラする
- 気分転換が苦手
- タバコを吸う
- よくお酒を飲み過ぎる
- 定期的に健康診断を受けていない



あなたの○の数はいくつだい？

15～20個	あなたは生活習慣病行きの切符をにぎりしめ、暴走中の様子。
10～14個	まだ間に合う！途中下車して改善への道を歩き始めるのだ。
5～9個	もう一息で安全圏。なにが改善できる点はないか、生活を見直してみる。
1～4個	ほぼ合格点と言える。油断せず、このペースを守ろう。
0個	エクセレント！さっそく、あなたの生活習慣を周囲に喧伝しよう。