

ほくも わたしも キラリツ子

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。



垂井ひめのちゃん (藤山) 芳江さん
伊藤 駿汰ちゃん (東町2) 優子さん
笠原 千愛ちゃん (東町1) 千賀子さん

7月の総合健診も終わり、健診結果もそろそろお手元に届いていることと思います。今年の結果は満足できるものでしたでしょうか。

町では、毎年コレステロール教室を開催し、動脈硬化予防に取り組んできました。その成果もあって、食事療法や運動を積極的に取り組む人が増え、検査値が正常範囲になったと言う声を多く聞くようになりました。高脂血症とうまく付き合うことが、高齢社会を健康で過ごす一つです。



渡邊 健太ちゃん (中央3) 幸子さん
物江 祐弥ちゃん (茜ヶ丘) 正子さん

健康シリーズ61 女性の身体と心の健康づくり 女性セミナー開催

30代からはじまる 健康づくり

女性の場合コレステロール値だけでなく、骨量の減少や妊娠・出産・更年期など、ホルモンが身体や心に大きく影響しています。骨量は30歳代で最高値を示し、その後閉経を境に減少していきます。骨粗鬆症は高齢者の病気だから若い人には関係がないと思われがちですが、30歳代又は閉経前に骨量をどこまで多く蓄積することが出来るかが大きな鍵になります。

毎年9月～10月に骨粗鬆症検診を実施していますが、若い30歳代や40歳代の方に要注意と判定される方がいます。数十年後の健康のために、若い時からの健康づくりが大切です。

女性セミナー 参加者募集

9月から6回コースで、女性に特有な高脂血症・骨粗鬆症・更年期などをテーマに

女性セミナー 日程表

～見つめてみませんか？心のこと・からだのこと～

回数	日時	内容	場所
1回目	9月22日(金) 午前9時～11時30分	・開講式 ・保健婦のお話 ・失禁体操 ・グループワーク	保健センター
2回目	10月24日(火) 午前9時～11時30分	・栄養のお話 ・ストレッチ体操 ・グループワーク	
3回目	11月24日(金) 午前9時～午後3時	・医師のお話(更年期について) ・調理実習 ・食事の基本 ・グループワーク	
4回目	12月12日(火) 午前9時～11時30分	・体を動かしてみよう ・運動のお話 ・グループワーク	総合体育館
5回目	1月17日(水) 午前9時～11時30分	・血液検査 ・自分の食事を見よう ・栄養のお話	保健センター
6回目	2月21日(水) 午前9時～11時30分	・医師のお話 ・食事の総まとめ ・グループワーク ・閉講式	

「女性セミナー」を実施します。数十年後に迎える老年期のための準備は、30、40歳代から始まります。「先のこと」と思わず参加してみませんか。

食事・運動・失禁体操・血液検査などを取り入れ、楽しく学べるよう計画しました。お誘い合わせて申し込みして下さい。

募集対象 30～59歳までの女性 先着30名
申し込み期限 8月21日(月)
申し込み先 健康推進課
385-2111

保健センターからの お知らせ

8月

▶会場：保健センター ▶問い合わせ：役場健康推進課 ☎385-2111



予防接種

■三種混合I期初回
9月1日(金)
午後1時30分～2時30分
対象…12年1月～5月生

乳幼児健診

■乳児健診 8月30日(水)
午後1時～1時30分(受付)
対象…11年8月/12年1月・5月生

■1歳6カ月児健診 8月28日(月)
午後1時～1時30分(受付)
対象…11年1月・2月生

■幼児歯科健診 8月22日(火)
午後1時～1時20分(受付)
対象…8年2月・8月/9年2月/10年2月・8月生

母子健康手帳交付

8月8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)
※歯科検診があります。

療育相談

会場は横越児童館
8月4日(金)・9月1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。

総合健康診査結果相談会

7月27日(木)～8月4日(金)
※地区別結果相談会日程は7月号広報に掲載

健康相談

8月22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、病気等で心配のある人の相談に応じます。



献血にご協力を！

8月22日(火)
北都 午前9時30分～10時30分 (従業員のみのみ)
熊谷工業 午前11時30分～12時30分
山崎製パン 午後2時～3時30分



女性のための更年期相談会

更年期の女性を対象に、更年期特有の身体や心の悩み・問題に対して、婦人科医師による個別相談会を開催します。めまい・頭痛・尿失禁・不眠・イライラ・気分が落ち込む等、気になる身体や心の問題を解決するため、お気軽にご相談ください。

▶日時 8月23日(水) 午後1時30分～3時30分
▶会場 新津保健所 相談室
▶申込・問い合わせ 事前に予約が必要です。前日午後5時までに新津保健所地域保健課保健指導第1係にお申し込みください。
☎0250-22-5171

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
6	高橋医院 (亀田町東本町4)	381-2062
13	祖父江眼科 (亀田町本町3)	382-5959
20	山岸医院 (亀田町袋津2)	382-4133
27	小林整形外科 (亀田町四ツ興野1)	382-7333
8/6	林皮膚科 (亀田町四ツ興野1)	381-3111

◎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