

10月

保健センターからの お知らせ



▶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（1期初回）

10月4日(水)
午後1時30分～2時30分
対象…12年1月～5月生

■ポリオ 10月13日(金)

午後1時30分～2時30分
(初回) 対象…12年1月～6月生
(追加) 対象…11年7月～12月生
※上記の予防接種は、対象年齢を過ぎて
いるお子さんも接種可能です。

育児相談

10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。

療育相談

会場は横越児童館
10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。

講演会「糖尿病を知ろう」

日時：平成12年10月6日(金)
午後1時30分～午後3時
講師：新津保健所 医師 渡邊 健吾氏
横越町管理栄養士 吉井ユミ子氏

～糖尿病教室の日程～

回	日 時	内 容	場 所
1 回目	10月23日(月) 午前9時～11時	・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16日(木) 午前10時～午後3時	・食事療法の基本② ・1食分(550Kcal)の試食 ・運動療法の基本	
3 回目	12月15日(金) 午前9時30分 ～11時30分	・食事療法の基本(振り返り、反省) ・グループワーク ・個別指導	

※糖尿病教室へ参加希望の方は、健康推進課へ申し込みをしてください。

乳幼児健診

■乳児健診 10月30日(月)

午後1時～1時30分(受付)
対象…11年10月/12年3月・7月
生

■1歳6か月児健診 10月25日(水)

午後1時～1時30分(受付)
対象…11年3月・4月生

■幼児歯科健診 10月11日(水)

午後1時～1時20分(受付)
対象…8年4月・10月/9年4
月/10年4月・10月生

機能訓練教室

・10月12日(木) 午前10時～午後3時
・10月27日(金) 午後1時～3時30分
対象…機能訓練教室参加登録者

健康相談

10月11日(水) 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。

母子健康手帳交付

10月17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。

母 親 学 級

10月10日(火)
午後1時30分～3時30分
対象…出産予定月 12年11月～
13年2月

10月の休日当番医院

(診療時間 午前9時～午後5時)

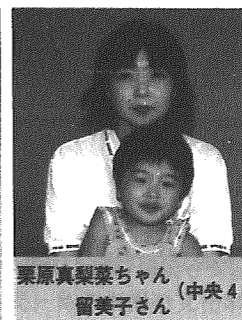
日	当番医院	電話番号
1	おおむら内科 (亀田町四ツ興野2)	381-2121
8	さとう小児科医院 (横越町中央2)	385-5200
9	吉田医院 (横越町茜ヶ丘)	385-3731
15	西内科医院 (横越町横越)	385-4171
22	ゆきよしクリニック (亀田町稲葉1)	382-3450
29	齊藤内科消化器科医院 (亀田町城所1)	383-3110
11/3	清野医院 (亀田町四ツ興野5)	383-1333
5	このん脳神経クリニック (亀田町泉町1)	383-1355

◎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



高橋 大成ちゃん(藤山)
晴美さん



栗原真梨菜ちゃん(中央4)
留美子さん



加藤 優菜ちゃん(茜ヶ丘)
栄子さん



諸橋 真由ちゃん(沢海下)
絹代さん

ぼくも わたしも キラリっ子

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。



荒井 聖ちゃん(中央2)
由紀子さん



井野元康汰ちゃん(川根町5)
弘さん



佐藤 祥ちゃん(沢海中)
幸子さん



石川 恵利ちゃん(東町1)
貴美子さん



小池 翔大ちゃん(茜ヶ丘)
美枝さん

女性にとって、更年期は、健
康を含めこれからの人生をあら
ためて考える第二の転機といわ
れています。この時期は、女性
ホルモンのバランスの乱れが心
身にさまざまな影響を現してき
ます。加えて社会的には働き盛
り、家庭や職場などで精神的な
ストレスの増え始める時期とも
重なります。
症状は人によって、感じ方や
現れ方が違っていたり、他の病
気が隠れている場合もありま
す。つらい時、長引く時は、恥
ずかしがらずに
婦人科の先生か
らアドバイスを
受けてください。
何よりも、過
労を防ぎ、栄養
のバランスに気
配りしましょう。
場合によっては、
女性ホルモンの
不足を補う「ホ
ルモン補充療法」
で、症状を改善
することもでき
ます。
これからも、

乳がん検診のお知らせ

この度、女性のための健康教室(乳がん検診)
を開催いたしますので、多数の方の参加をお待
ちしています。

- ◆対象者 30歳以上の女性(町内在住者)
- ◆検査料金 300円
- ◆内 容 ○講話「乳がんは自分で見つけら
れる」
○乳がん検診

※検診の際、バスタオルを忘れずにご持参くだ
さい。

◆日時

月 日	受付時間及び講師	対象地区	会場
10月5日 (木)	受付時間 午後1時～1時30分 講師 吉田 眞佐人 先生	上町 中央 東町 川根町 茜ヶ丘	保健 センタ ー
10月19日 (木)	講師 吉田 眞佐人 先生	上記以外の 地区	

<夜間の部>

月 日	受付時間及び講師	対象地区	会場
10月5日 (木)	受付時間 午後6時～6時30分 講師 吉田 眞佐人 先生	上町 中央 東町 川根町 茜ヶ丘	保健 センタ ー
10月19日 (木)	講師 吉田 眞佐人 先生	上記以外の 地区	



もっと輝いていくために、更
期を上手に乗り切って、これか
らの人生を充実させていきま
しょう。

◆更年期相談会(新津保健所)◆

更年期の女性を対象に、めまい、頭痛、尿失禁、不眠、イライ
ラ、気分が落ち込むなど、更年期特有の身体・心の問題を解決す
るため、婦人科医師及び精神科医師による更年期相談会を開催し
ます。お気軽にご利用ください。

▶日時・会場
10月20日(金) 午後1時30分～3時30分 新津保健所
▶申込・問い合わせ 10月19日(木)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

健康シリーズ 63

更年期をうまく乗り越えよう ～更年期で変わる心とからだ～