

# 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

○午後1時～2時20分(受付)  
■三種混合(1期②) 10月3日(水)  
対象：初回12年12月～13年4月生  
※1期初回①③追加も可能です。  
(生後3か月～90か月のお子さんも接種できます)  
■ポリオ 10月15日(月)  
対象：初回13年1月～6月生  
追加12年7月～12月生  
(生後3か月～90か月のお子さんも接種できます)

### 育児相談

10月2日(火)・10月16日(火)  
11月6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。  
10月16日には、栄養士によるおやつ指導があります。コップをご持参ください。

### 発達相談

会場は横越町児童館  
10月19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

10月10日(水)  
午前9時30分～11時  
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。

### 乳幼児健診

○午後1時～1時30分(受付)  
■乳児健診 10月31日(水)  
対象：12年10月/13年3月・7月生  
■1歳6か月児健診 10月29日(月)  
対象：12年3月・4月生  
■幼児歯科健診 10月10日(水)  
対象：9年4月・10月/10年4月/11年4月・10月生

### 機能訓練教室

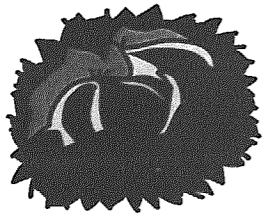
10月12日(金)・26日(金)  
午前10時～午後3時  
対象：機能訓練教室参加登録者

### 糖尿病教室②

10月24日(水)  
午後1時30分～3時  
参加希望の方はご連絡ください。

### 女性セミナー②

10月23日(火)  
午前9時30分～11時30分  
参加希望の方はご連絡ください。



爽りの秋、食欲の秋!  
でも、食べすぎにはご注意ください。

### 母子健康手帳交付

10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。

### 母親学級

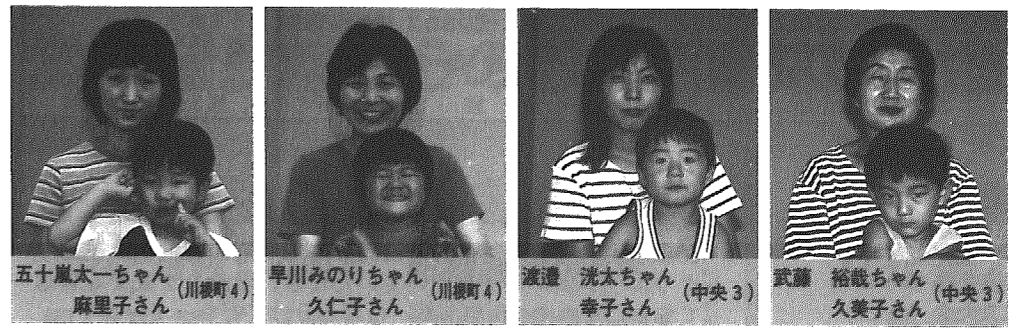
10月2日(火)  
午後1時10分～1時30分(受付)  
対象：平成13年11月～14年2月出産予定の方

### 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
7	山岸医院 (亀田町袋津2)	382-4133
8	小林整形外科 (亀田町四ツ興野1)	382-7333
14	林皮膚科 (亀田町四ツ興野1)	381-3111
21	源昌医院 (亀田町向陽1)	382-7660
28	佐藤医院 (亀田町諏訪3)	381-6616
11/3	みどり町内科 (亀田町緑町2)	382-5225
4	富樫耳鼻科 (亀田町四ツ興野1)	381-7373

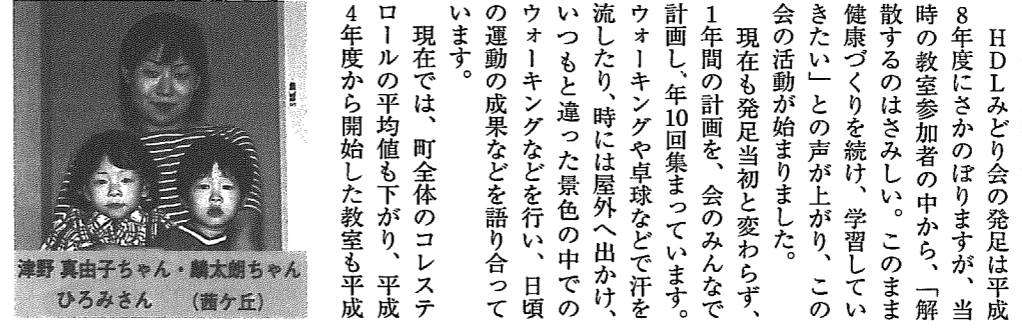
◎次の医院は、医師不在のときは、緊急を要する診療に応じます。  
・亀田第一病院(亀田町西町2) ☎382-3111  
・阿部医院(亀田町新明町5) ☎381-2045  
・佐藤医院(亀田町下早通) ☎381-2878



五十嵐太一ちゃん(川根町4) 麻里子さん  
早川みのりちゃん(川根町4) 久仁子さん  
渡邊 洸太ちゃん(中央3) 幸子さん  
武藤 裕哉ちゃん(中央3) 久美子さん



熊倉みゆうちゃん(中央6) 真由美さん  
市村 涼ちゃん(東町1) 則子さん  
佐藤 優気ちゃん(上町2) 美由紀さん



津野 真由子ちゃん・麟太朗ちゃん ひろみさん(茜ヶ丘)

### ほくも 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。

### 健康75 シリーズ

### 健康づくりグループの活動紹介 HDLみどり会・桃の会

現在、健康増進を目的に活動している2つの自主グループの活動を紹介します。

#### HDLみどり会

町では、基本健康診査の結果、コレステロール値の高い方を対象に、コレステロール教室を開催してきました。「HDLみどり

り会」は、その教室終了者の集いの会の名称です。HDLみどり会の発足は平成8年度にさかのぼりますが、当時の教室参加者の中から、「解散するのはさみしい。このまま健康づくりを続け、学習していきたい」との声が上がり、この会の活動が始まりました。

現在も発当初と変わらず、1年間の計画を、会のみんなで計画し、年10回集まっています。ウォーキングや卓球などで汗を流したり、時には屋外へ出かけ、いつもと違った景色の中のウォーキングなどを行い、日頃の運動の成果などを語り合っています。

現在では、町全体のコレステロールの平均値も下がり、平成4年度から開始した教室も平成

### 乳がん検診のお知らせ

今年度も、女性のための健康教室(乳がん検診)を下記により開催します。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)  
◆内容 ○講話「乳がんは自分で見つけられる」 ○乳がん検診  
◆検査料金 300円  
◆持参するもの バスタオル(検診時に必要になります)

#### 《昼間の部》

月日・曜日	受付時間など	対象地区	会場
10月18日(木)	受付時間 午後1時～1時30分 講師及び診察医師	上町・中央・東町・川根町・茜ヶ丘	保健センター
11月1日(木)	吉田医院 吉田 眞佐人 先生	上記以外の地区	

#### 《夜間の部》

月日・曜日	受付時間など	対象地区	会場
10月18日(木)	受付時間 午後6時～6時30分 講師及び診察医師	上町・中央・東町・川根町・茜ヶ丘	保健センター
11月1日(木)	吉田医院 吉田 眞佐人 先生	上記以外の地区	

#### 桃の会

11年度をもって終了となり、新たなメンバーの加入はありますが、わきあいあい、仲間づくりをしながら健康づくりに励んでいます。

会の名前からはちよつと想像できる人は少ないと思いますが、桃の会とは、糖尿病教室終了者の友の会の名称で、糖尿病の「糖」の文字を「桃」にもじつて、桃の会という名前を付けて

ました。桃の会もHDLみどり会と同様に、教室の終了者からの声がまとまって、平成11年度からスタートしたグループです。「教室で学んだことを継続していくためには、一緒に頑張る仲間が必要」との声を大切に、月1回程度集まっては、同じ疾病を持った仲間同士、近況を報告し合い、お互い支え合いながら活動を始めたばかりです。