

12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：健康推進課 ☎385-2111

予防接種

- 午後1時～2時20分(受付)
接種時間：午後1時30分～2時30分
- ツベルクリン反応検査
12月3日(月)
対象：3か月～4歳未満のお子さん
- BCG 12月5日(水)
対象：3か月～4歳未満のお子さん
- 三種混合(1期追加)
12月12日(水)
※1期初回①②③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)
- 麻しん 12月21日(金)
対象：平成12年9月～11月生
(生後12か月～90か月のお子さんも接種できます)

育児相談

12月4日(火)・18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。

健康相談

12月11日(火)
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。

お知らせです

平成14年度 住民検診調査書について

今年度も、12月中旬に住民検診調査書を各世帯に郵送します。町民の健康の保持・増進、疾病の早期発見のため、どこで検診を受けるのかを調査します。
また、この調査書は、平成14年度に町で実施される各種検診の個人通知をするための大切な調査になります。
調査書の提出は忘れずに！

乳幼児健診

- 午後1時～1時30分(受付)
■乳児健診 12月19日(水)
対象：12年12月/13年5月・9月生
- 1歳6か月児健診
12月17日(月)
対象：12年5月・6月生
- 2歳児健診 12月6日(水)
対象：11年10月・11月・12月生
- 幼児歯科健診 12月11日(火)
対象：9年6月・12月/10年6月/11年6月・12月生

機能訓練教室

12月7日(金)
午後1時30分～3時30分
対象：機能訓練教室参加登録者

女性セミナー(第4回目)

12月14日(金)
午前9時～11時30分
参加を希望される方は、ご連絡ください。

糖尿病教室(第4回目)

12月21日(金)
午前9時30分～12時
参加を希望される方は、ご連絡ください。

母子健康手帳交付

○午後1時～1時30分(受付)
12月18日(火)
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

○午後1時10分～1時30分(受付)
12月4日(火)
対象：平成14年1月～4月出産予定の方

12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
9	さとう小児科医院 (横越町中央2)	385-5200
16	ゆきよしクリニック (亀田町稲葉1)	382-3450
23	清野医院 (亀田町四ツ興野5)	383-1333
24	こんの脳神経クリニック (亀田町泉町1)	383-1355
30	たなか整形外科 (横越町中央2)	383-2200
1/1	よごし母子クリニック (横越町川根町3)	385-3888
2	西内科医院 (横越町横越)	385-4171
3	吉田医院 (横越町茜ヶ丘)	385-3731

◎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

ほくも わたしも キラリッ子

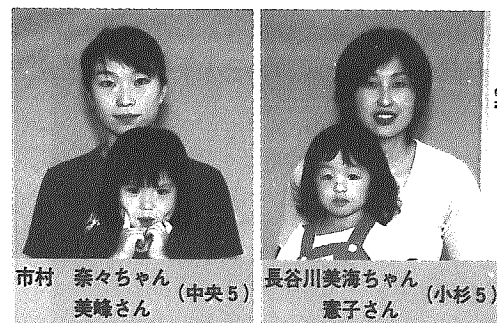
このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんと保護者の方を紹介しています。



江口 友水ちゃん(木津4) 津子さん
渡邊 菜純ちゃん(中央2) 里枝さん
今井 優汰ちゃん(二本木4) 里美さん
石田 海都ちゃん(茜ヶ丘) 敦子さん



鈴木 舞華ちゃん(二本木1) 則子さん
渡邊 瑞輝ちゃん(うぐいす2) 千映子さん



市村 奈々ちゃん(中央5) 美峰さん
長谷川美海ちゃん(小杉5) 憲子さん

訂正とお詫び 広報11月号18ページの「キラリッ子」のコーナーで誤りがありました。小俣さんとありましたが、正しくは古俣さんでした。訂正してお詫びいたします。

満65歳以上対象 高齢者インフルエンザ 個別予防接種実施について

高齢者のインフルエンザ予防のために、予防接種法の一部改正が行われ、インフルエンザ予防接種を実施することになりました。
町内の医院では、接種期間を決めての予防接種を行っています。対象者は接種料金の一部負担をするだけで接種ができますので、希望する方は直接医院へ予約申し込みをして下さい。
詳細については、11月16日付で全戸配布した文書をご覧ください。

◆問い合わせ 健康推進課 ☎385-2111

健康77 シリーズ

お酒と上手に お付き合いするために

一生の間に飲める酒の量は決まっていると言っ気持ちは持ちましょう
アルコールは、正しく付き合っていれば「百薬の長」にもなりませんが、無茶な付き合い方をしていると、早いうちに内臓障害などを引き起こすことがあります。
「酒の強さ＝肝臓の強さ」ではありません。体重差で多少の違いはありますが、肝臓の働きは誰でもそう変わるものではないため、例えば短時間に多量の酒を飲めば、肝臓での処理が追いつかなくなり、血中アルコール濃度は急激に高まってしまいます。

内臓からの悲鳴に耳を傾けましょう
健康の時、肝臓は余裕を持って働いていますが、肝臓病になっても、機能が80%以上も低下するまで自覚症状が現れません。このため、肝臓は「沈黙の臓器」ともいわれています。それだけに、病気を早期発見するためには定期検診が大切です。
オツマミは
栄養バランスを考えて
体のことを考えるなら、お酒を飲む前に何か食べておくのが良いでしょう。
お酒を飲むと体が欲するのは、

たんぱく質の豊富なオツマミです。たんぱく質は、肝臓でアルコールを分解したり、肝細胞を修復するのに大切な栄養素です。また、たんぱく質ばかりではなく、脂肪やビタミン、ミネラルもお酒を飲む方には必要な栄養素といえるので、飲む時には必ず、栄養バランスのとれたオツマミを食べるように心がけましょう。
お酒は生きがいにはなりません
社会の高齢化に伴い、お年寄りのアルコール依存症が増加しています。高齢者が依存症になるきっかけは、生きがいの喪失、寂しさや孤独感からくるものが多いようです。

親睦を深めたり、くつろいだり…。お酒には、良い面もたくさんあります。ただ、節度を守って楽しく飲みましょう。
本当にお酒が好きで、長く付き合うには、1週間のうち最低2日はお酒を飲まない日にしましょう。それが、お酒と生涯を通じて友だちでいられる最良の方法なのです。

