

# 1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）

#### ■風しん

1月21日(月)  
対象：12年5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

1月22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。

### 発達相談

会場は横越町児童館  
1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。

### 健康相談

1月15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。

### 平成14年度の 住民検診の申し込み

平成14年度の住民検診調査書  
は提出しましたか？  
12月中旬に郵送した住民検診  
調査書に基づき、平成14年度  
の検診の個人通知をしますので、  
調査書をすぐに提出してください。  
◆提出先 健康推進課

### 乳幼児健診

○午後1時～1時30分（受付）

■乳児健診 1月30日(木)  
対象：13年1月・6月・10月生  
■3歳児健診 1月28日(月)  
対象：10年12月/11年1月生  
■幼児歯科健診 1月15日(火)  
対象：9年7月/10年1月・7月/  
11年7月/12年11月生

### 離乳食講習会

○午前9時30分～9時45分（受付）

1月28日(月)  
対象：13年8月・9月生

### 女性セミナー(第5回目)

1月18日(金)  
午前8時50分～11時30分  
参加を希望される方は、ご連絡く  
ださい。

### 短期入所サービスが 利用しやすくなります

短期入所サービスの利用については、  
これまで1か月の支給限度額とは別に、  
6か月ごとに利用できる日数の上限が決  
められていました。  
平成14年1月から6か月ごとの上限が  
なくなり、支給限度額の範囲内で毎月利  
用できるようになります。

要介護度	利用できる日数	
	6か月で	1か月で
要支援	7日	6日
要介護1	14日	16日
要介護2	14日	18日
要介護3	21日	24日
要介護4	21日	27日
要介護5	42日	30日

※連続した利用は30日までです。  
※利用日数が要介護認定の有効期間（原  
則6か月）のおおむね半分を超えない  
こと。

### 母子健康手帳交付

○午後1時～1時30分（受付）

1月22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）

2月5日(火)  
対象：平成14年3月～6月出産予  
定の方

### 1月の休日当番医院

(診療時間 午前9時～午後5時)

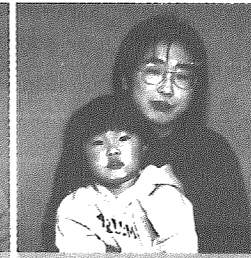
日	当番医院	電話番号
1	よごし母子クリニック (横越町川根町3)	385-3888
2	西内科医院 (横越町横越)	385-4171
3	吉田医院 (横越町茜ヶ丘)	385-3731
6	齊藤内科消化器医院 (亀田町城所)	383-3110
13	さとう小児科医院 (横越町中央2)	385-5200
14	押木医院 (亀田町本町4)	381-2052
20	堀クリニック (亀田町船戸山)	382-3031
27	高橋耳鼻科 (亀田町元町3)	381-5840
2/3	横田医院 (亀田町袋津3)	381-2729

◎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



盛田 珠央ちゃん (3歳1)  
美千子さん



彌山 那央ちゃん (小杉3)  
佳奈さん



林 優考ちゃん (中央7)  
洋子さん



川崎 大基ちゃん (3歳2)  
美奈子さん

## 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。

### 健康78 シリーズ

### 「健康日本21」を目指して

【健康日本21って】  
日本の平均寿命は世界トップ水  
準になりましたが、高齢化に伴っ  
て生活習慣病や介護の必要な人  
が増加しています。  
健康日本21とは、21世紀のわが  
国を国民全てが心身ともに健康な  
生活を営む活力ある社会にするた  
め、今後10年間（2010年まで）  
の国全体の取り組みの方向を示し  
たものです。

ものです。「健康日本21」では、  
さらに生活の中に積極的歩く機  
会を増やすこと、目的をもった体  
の動かし方について推進していま  
す。



1. 栄養・食生活  
肥満に脂肪や塩分の摂りすぎ、  
カルシウムの摂取不足などが、現  
代人の食生活の問題となっていま  
す。それらの問題を改善するため、  
各個人が主体的に取り組めるよう  
な環境づくりや正しい知識の普及

2. 循環器病予防  
循環器病のひとつである心臓病  
や脳卒中を減らすため、要因とな  
る高血圧や高脂血症の予防に着目  
し、それらに深く関連する生活改  
善の必要性について取り上げてい  
ます。

5. 休養・こころの健康  
身体の健康のみならず、心の健  
康の大切さを示し、ひとり一人が  
ストレスの対処方法を身に付け、  
早めに対処することを勧めていま  
す。

9. がん  
がん予防のための生活習慣改善  
には、たばこ・飲酒・食生活に着  
目した取り組みをあげています。  
また、がん死亡を減らすために、  
定期検診の受診を奨励し、早期発  
見につなげることを勧めていま  
す。

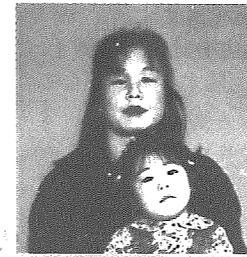
### 「9つの分野の 取り組み」

3. 糖尿病予防  
循環器予防同様、糖尿病予防も  
生活習慣の改善がカギとなります  
が、その中でも加齢や遺伝を除き、  
自分で改善することのできる肥  
満・食生活・運動に重点をおいた  
取り組みをあげています。

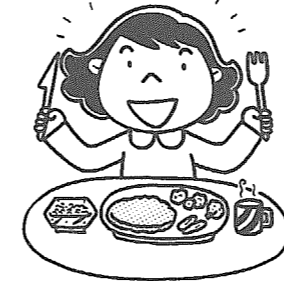
4. 身体活動・運動  
運動は健康にとって欠かせない  
要素です。

7. タバコ  
多くの人は、喫煙は体によくな  
いものという認識はあるものの、  
心臓病や脳卒中中の危険因子に大き  
く関与しているという認識は低い  
です。たばこの健康への影響につ  
いて、正しい知識の提供の重要性  
を述べています。

以上、簡単に9つの分野につい  
て説明しました。



花里 しおんちゃん (茜ヶ丘)  
ゆかりさん



8. 歯の健康  
80歳で20本以上の歯を保てるこ  
とを目標とし、生涯を通じ自分の  
歯で食べる楽しみを味わうため、

各個人が自分の健康状態や生活  
習慣と照らし合わせ、自分自身の  
目標を設定していくことが大切と  
なります。そして、これらの課題  
に取り組むことが、ひいては、す  
べての国民が健やかで心豊かに生  
活できる活力ある社会の実現へと  
つながります。