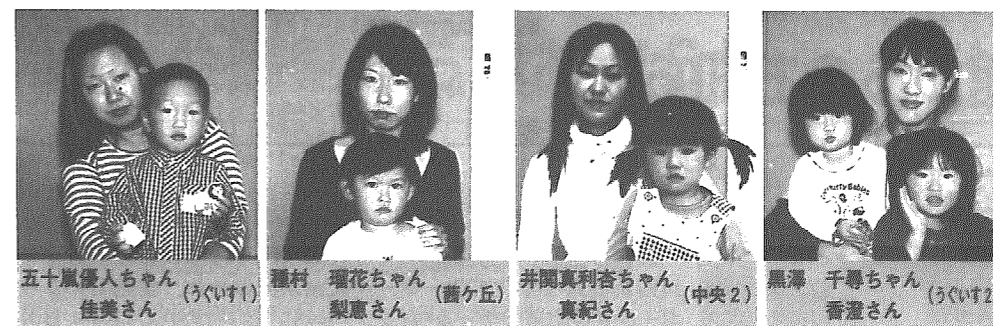


# ぼくもわたしもキラリっ子

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。



## 健康シリーズ 77

### 健やかな毎日を送るため 健診を受けよう

健診のとりえ方・生かし方

人生80年時代の現代社会で、健やかで充実した毎日を送るための大きな「味方」となるのが「健診」です。日本人の死亡原因の60%以上を占めるがん、心臓病、脳卒中をはじめとする生活習慣病は、初期の自覚症状がほ

町では、4月から胃がん検診が始まり、6月から7月にかけて総合健診が行なわれました。また、10月からは女性の方に焦点を当て行われた子宮がん検診、骨粗鬆症検診、乳がん検診と、町が実施する全ての健診が終了しました。

健診を受けられた方は、ご自分の健診結果をじっくりと見られたでしょうか。

健診は、自身の健康状態を知るための良い機会となります。これまでの健診結果と比較しながらご覧になると良いでしょう。今後の健康な生活を送るために健診結果を上手に活用し、年に一度は必ず健診を受けましょう。

健診の結果、「要精検」といわれた方は「要精検」とは、「疑わしいところがあるのもう少し詳しく

**【平成15年度住民検診調査書】を郵送します**

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。この調査書は、平成15年度(来年度)、町で実施される各種検診の案内を通知するための大切な調査書になります。調査書は、各人が責任をもって記入しましょう。  
～忘れずに提出してください～

**更年期相談会**

新津健康福祉環境事務所では、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、婦人科医師及び精神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・心の悩みのある方はお気軽にご利用下さい。

◆日時 12月13日(金) 午後1時30分～4時30分  
◆会場 新津健康福祉環境事務所 2階相談室  
◆申込・問い合わせ 予約が必要です。相談会の前日までに、新津健康福祉環境事務所 地域保健課(☎0250-22-5174)にお申し込み下さい。先着順で6人を受け付けます。

く調べましょう」という意味では、つきりと病気が診断されたわけではありません。たまたま検査した日の体調が悪く、それが検査結果に影響が出ることもあります。大部分の人は、精密検査によって異常がないことがはっきりするか、あつても日常生活に注意しながら経過を見る程度にとどまるものです。

仮に病気が見つかったとしても、早期発見、早期治療ができれば、何もこわがることはありません。あとは、いかに生活習慣を改善し、自分の体をコントロールしていくかにかかっています。

この度の健診で「精密検査が必要」といわれた方は、その後に医療機関で受診されたでしょうか。「たいしたことはない」、「毎年ひっかかる」と自己判断したり、「忙しい」などの理由から、なかなか受診されない方もいます。健診は、受けっぱなしはいけません。そのまま放置せずに必ず受診しましょう。



# 保健センターからの お知らせ

## 12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

午後1時～2時20分(受付)  
午後1時30分～2時30分(接種時間)

■ツベルクリン反応検査  
12月9日(月)  
対象…生後3か月～4歳未満

■ツ反判定及びBCG 12月11日(水)  
対象…生後3か月～4歳未満  
(12月9日(月)にツ反を受けたお子さん)

### 育児相談

12月3日(火)・17日(火)、1月7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、保健師等と話し合しましょう。

### 健康相談

12月10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。

### 機能訓練教室

12月6日(金)  
午前10時～午後3時  
対象…機能訓練教室参加登録者

**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中**  
実施期間は来年3月31日まで

満65歳以上の高齢者を対象に、町では今年度もインフルエンザ個別予防接種を10月から実施しています。対象者は1,050円を負担するだけで接種を受けられます。希望する方は町内の医院、または、かかりつけの医院へ予約をしてから接種を受けて下さい。

※接種を受けてから抵抗力がつくまでに2週間程度かかりますので、流行する前に早めの接種をおすすめします。

◆問い合わせ 健康推進課 ☎385-2111

### 乳幼児健診

午後1時～1時30分(受付)

■乳児健診 12月16日(月)  
対象…13年12月/14年5月・9月生

■1歳6か月児健診 12月18日(水)  
対象…13年5月・6月生

■幼児歯科健診 12月10日(火)  
対象…10年6月・12月/11年6月・12月

■2歳児健診 12月5日(木)  
午前9時30分～9時45分(受付)  
対象…12年10月・11月・12月生

### 女性セミナー

12月13日(金)  
午前9時30分～11時30分  
内容…骨粗鬆症予防の食事について 運動の効果と必要性について (実技あり)  
\*申し込みは不要です。どなたでも参加できます。

### 糖尿病教室

12月19日(木)  
午前9時～正午  
対象…糖尿病教室参加者

### 母子健康手帳交付

12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)  
※ 歯科健診があります。

### 母親学級

12月3日(火)  
午後1時～1時30分(受付)  
対象…平成15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
1	横田医院 (亀田町袋津3)	381-2729
8	松原医院 (亀田町本町2)	381-2243
15	高橋医院 (亀田町東本町4)	381-2062
22	祖父江眼科 (亀田町本町3)	382-5959
23	山岸医院 (亀田町袋津2)	382-4133
29	小林整形外科 (亀田町四ツ興野1)	382-7333
1/1	ゆきよしクリニック (亀田町稲葉1)	382-3450
1/2	さとう小児科医院 (横越町中央2)	385-5200
1/3	清野医院 (亀田町四ツ興野5)	383-1333
1/5	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