

# 3月の保健行事

## 3月の当番医

3月16日 豊田レディースクリニック TEL855-1913      3月30日 児玉クリニック TEL855-4700  
 3月23日 藤田小児科医院 TEL854-0707      4月6日 大瀬戸内科 TEL854-8585

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。  
 ※急な当番医の変更があった場合は記載と異なることがありますのでご了承ください。

行事	月日等	場所	時間	内容
すくすくクラブ (育児相談)	13日(木)	西部地域健康センター	10:00~11:30	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。助産師による、おっぱい相談・産後相談等にも応じます。
	24日(月)	町民会館		
	4月2日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
健康相談	17日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操、母子健康手帳の交付等を行います。
	19日(水)	城之堀老人集会所		
	24日(月)	東公民館		
	4月2日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
マスカットキッズ	21日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	双子・三つ子ちゃんの集いです。
離乳食教室	24日(月)	町民会館	13:00~14:00	栄養士が離乳食初期~中期の内容を主に紹介します。
スマイルキッズ。	28日(金)	県立リハビリテーションセンター	13:00~15:00	プール教室(ご予約ください。)健康課 TEL855-1755
ポリオ (育児相談)	4月3日(木)	町民会館	受付時間 13:15~14:00	町内に住所を有する生後3~90ヵ月未満の乳幼児が対象です。投与前後1時間の飲食は控えましょう。同じ月に2回接種はできません。
	4月7日(月)	西部地域健康センター	実施時間 13:30~14:00	

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。

### 変わります 健診の受け方

4月から特定健診・特定保健指導が、40歳以上74歳以下全員を対象に始まります。

これは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防に着目し、ご加入の医療保険者(市町村国保、府県管掌健康保険、組合管掌健康保険、共済組合等)が実施する新しい制度です。特定健診・特定保健指導が実施される理由

医療費の多くはがんや心臓病・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病が占めています。その前段階となるメタボリックシンドロームを早期に見つけ予防するために健診を受診することが必要です。

特定健診の結果、自分の生活習慣を見直し改善することで生活習慣病を予防していくことができます。

### 健診の受け方は?

対象者は、1年に1回実施

内容	対象年齢
特定健診・特定保健指導 メタボリックシンドロームに重点をおいた健診・保健指導	40歳以上74歳以下 加入している医療保険者で受診
基本健康診査 生活習慣病予防・健康管理の上で大切な健診	18歳以上40歳未満、75歳以上
各種がん検診(肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん・前立腺がん) 骨そしょう症検診 歯周疾患検診 肝炎ウイルス検査	18歳以上 これまで同様、住民健診で受診(要申込)

被保険者は、それぞれ加入している医療保険者から情報(健診・保健指導)を得ておく必要があります。なお、国保加入者は、町が8月から実施する住民健診にて特定健診を受けることができます。

### 問合せ先

健康課  
TEL 855-1755



## 今日の体調はどうですか?



3月に入り、だんだんと暖かくなってきましたね。そろそろ健康のために運動を始めようと考えている人も多いと思います。



### 運動を始める前に

すでに治療をしている病気のある人は、かかりつけ医にご相談のうえ、注意事項を守り開始しましょう。健康のために運動を始めようと思っても、自分のからだのことを知らずに行動と、体調を崩したり、ケガをすることもあります。そのため、運動を始める前には「今日の体調はどうですか」と自分に問いかけようようにしましょう。

### 今日の体調を チェックしよう

- ① 運動を始める前の脈拍や血圧が、いつもより高い
- ② 睡眠不足である
- ③ 二日酔いである
- ④ せき、たん、鼻水がでる
- ⑤ 熱っぽい感じがする
- ⑥ 吐き気やむかつきがある
- ⑦ 食事をとっていない
- ⑧ 顔や足に「むくみ」がある
- ⑨ おなかの調子が悪い
- ⑩ 手足のしびれや関節の痛みがある
- ⑪ めまいや足元がふらふらする感じがする
- ⑫ 胸が締め付けられるような感じや動悸・息切れを感じる
- ⑬ 心身が疲れていて何となく気がおらない
- ⑭ からだにいつもとは違う違和感がある。

問合せ先  
健康課  
TEL 855-1755



てはまる項目があれば、その日の運動を中止するか軽めに行うことをお勧めします。からだに違和感があるときは、早めに休息を取るようしましょう。また、普段の血圧や脈拍を知っておくことも大切なことです。定期的に健康相談(9ページの3月の「保健行事」参照)を実施していますので、ぜひご利用ください。

## 子育て支援センター エンゼル通信

●子育て支援センターの主な予定

実施日	開始時間	行事(講師・敬称略)
14日(金)	9:30	とことこエンゼル(1歳6ヵ月~2歳5ヵ月)
18日(火)	10:30	子育て懇談会(金澤綾子)
21日(金)	9:30	わくわくキッズ(2歳6ヵ月以上)
26日(水)	9:30	ふわふわベビー(0歳~1歳5ヵ月)
28日(金)	10:30	親子の関わり懇談会(福田宏子)

※毎月の予定表は、子育て支援センター、各公民館、図書館などに置いてあります。お気軽にお問い合わせください。

●おひさまルーム(上記以外の日程 9:30~11:30) ~子育て親子の出会いの場・親子がゆったり遊べる場~  
 \*どの時間からでも自由に参加できます。ご都合に合わせてご利用ください。  
 \*親子やお友達と一緒に好きなおもちゃで遊んで過ごします。育児相談も受け付けます。  
 \*0歳からのふれあい遊びや絵本の読み聞かせ、うさぎちゃん体操もお楽しみのひとつです。

親子で楽しく遊び、子育て仲間と交流し、学びあいながらゆとりある子育てができるよう応援しています。親子はもちろんのこと、孫育て中のおじいちゃん、おばあちゃんもぜひご利用ください。

●パステルルーム 『パステルルーム』は地域での活動拠点としてご利用いただけます。育児相談や家庭で楽しめる遊びの紹介などを行っています。

実施日	開始時間	場所
13日(木)	9:30	東公民館
4月10日(木)		

※毎週木曜日は予約による子育て相談の日です。子育て支援センター内での遊びはありません。※行事はいずれも11:30に終了予定です。

子育て支援センター・ファミリーサポートセンター(西部地域健康センター内)  
 TEL820-5502 Fax820-5504  
 開設日時(※年末年始、お盆、祝日除):  
 月~金曜日 9:30~17:00  
 <子育て相談(要予約)月~金曜日 13:00~17:00>