

9月の保健行事

9月の当番医

9月14日 藤田小児科医院 ☎854-0707 9月28日 酒井医院 ☎855-2629
 9月21日 児玉クリニック ☎855-4700 10月5日 宗盛医院 ☎854-1111

※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
住民健診	2日(火)～11日(木)	町民会館	(受付時間) 8:30～10:30 (開場8:00)	申し込まれた人は事前送付の問診票に必要事項を記入し、持参物確認の上受診してください。
3歳児健診	17日(水) 25日(木)	町民会館 西部地域健康センター	受付時間 13:15～14:00	平成17年5月1日～8月31日生まれの人が対象です。(個別通知あり)
すくすくクラブ (育児相談)	18日(木)	町民会館	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。
	26日(金)	東部地域健康センター	13:30～15:00	
	10月1日(水)	中央ふれあい館		
マスカットキッズ	10月9日(木)	西部地域健康センター	10:00～11:30	双子・三つ子ちゃんの集いです。
健康相談	19日(金)	中央地域健康センター	10:00～11:30	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿、母子健康手帳の交付等を行います。
	24日(水)	東部地域健康センター	13:30～15:00	
	10月1日(水)	中央ふれあい館	10:00～11:30	
マザークラス	30日(火)	中央地域健康センター	13:30～15:00	栄養士が赤ちゃんとお母さんの食事についてお話します。(試食あり)
ポリオ (予防接種)	10月3日(金)	町民会館	(受付時間) 13:15～14:00 (実施時間) 13:30～14:00	生後3ヵ月～90ヵ月の乳幼児対象。母子健康手帳と問診票を持参してください。お口からの接種ですので接種前1時間の飲食は控えましょう。
	10月6日(月)	西部地域健康センター	13:30～14:00	
親子の歯の相談	10月9日(木)	西部地域健康センター	13:00～14:00	親子のお口の相談に応じます。お使いの歯ブラシを持参ください。

つついチェック

質問項目	回答	
①おいしそうなものが目に入ると食べなくなる	はい	いいえ
②いいにおいがすると食べなくなる	はい	いいえ
③家族の残したものを「もったいない」といって食べる	はい	いいえ
④「デザートは別腹」といって食べる	はい	いいえ
⑤お腹が空いたときに買い物をするついつい買いすぎる	はい	いいえ
⑥おいしそうなものがあるとついつい買ってしまふ	はい	いいえ
⑦安売りがあるとついつい買いすぎる	はい	いいえ
⑧冷蔵庫のなかは、すき間がないほどいっぱいである	はい	いいえ
⑨テレビを見ながらついつい食べる習慣がある	はい	いいえ
⑩パーティーやバイキングのときはついつい食べ過ぎる	はい	いいえ



あなたはいくつ当てはまりましたか。たくさん当てはまる方は太りやすいかもしれません。メタボリックシンドローム予防の第一歩は、まずこの『つつい』を減らすことが大切です。

今年度からはじまった特定健診(40歳以上74歳以下対象)、皆さんは受診されましたか。熊野町でも8月終わりから9月にかけて、住民健診の中で基本健康診査・各種がん検診と同時実施し、多くの人が受診され

ています。健診は受けた後が大切です。あなたは健診結果をどう活かしますか。

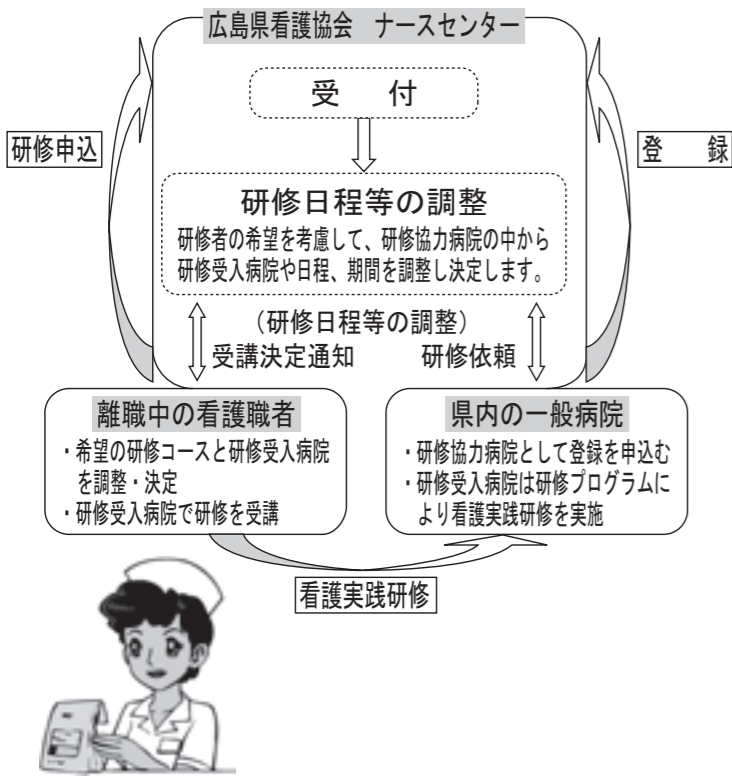
●生活習慣を振り返ることから始めよう
 左のチェックをして自分の『つつい』があることに気づいてみましょう。

●せっかく受けた健診を無駄にしないために
 健康診断を受診すると、受診したということだけに満足していませんか。健診の結果をよく読んで、生活の見直しを行い、必要に応じて生活習慣を変えましょう。健診結果を見てもよくわからない場合は保健師による健康相談を行っていただきます。気軽にお越しください。(日時は保健行事のページを参照してください) かかりつけの医師がいる場合は健診結果を参考にしてもらいましょう。また、精密検査が必要であれば必ず受診することが大切です。

健康課 ☎855-1755



健診結果を上手に活かそう



看護職員 復職支援研修のご案内

病院での看護実践研修(助産師業務を含む)を行い、病院等への再就業を支援します。

▽実施主体：広島県(事業委託)：社団法人広島県看護協会

■病院等へ就業を希望する離職中の看護職有資格者

■希望の研修コースと研修受入病院を調整・決定
 ■研修受入病院で研修を受講

■県内の一般病院
 ■研修協力病院として登録を申込む
 ■研修受入病院は研修プログラムにより看護実践研修を実施

▽研修期間：9月～平成21年2月末

■広島県内の研修受入病院(広島県看護協会ホームページをご覧ください)

■社団法人広島県看護協会(ナースセンター事業部)
 ☎293-9786 ☎295-6749
 http://www.n-center@nurse-hiroshima.or.jp (総務課)

くまの俳壇

今月の俳壇賞

ダムの村移築の家に蚊喰鳥

【講評】
 ダムになる村から移された一軒の農家は、ダムの完成によって記念すべき家として永久保存されるであろう。他多くは水没した湖底に家の基礎だけ眠っている。残されたのは家だけでなく、人と共に住んでいた蝙蝠もである。

南村 マサ子

入選作品

風涼し山裾走る夜汽車の灯
 蜂蜜の透明となる立夏かな
 梅雨晴れ間クレインの高きに人動く
 蛸焼の出店賑ふ苗木市
 朝顔に眼鏡ずらして見入りけり
 思ひ出は店の数程古団扇
 はじめての牛飾られて花田植
 杜鵑夜更けて啼きし何事ぞ
 空蟬の新しきかな松の幹

別府 藤 絵
 進藤 幸 美
 大杉 徳 子
 尺田 節 江
 尺田 泰 三
 台木 幸 恵
 馬場 芳 江
 小阪 善 明
 福垣 修 曹

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢を記載のうえ、9月19日(金)までに総務課必着。応募方法は不問。Eメールはタイトルを「短歌俳句係」としてください。

なお、俳句の応募作品について添削を希望される場合は、80円切手を同封もしくは持参してください。また、メール(パソコンメールのみ)での応募の人は、タイトルに「添削希望」を追記してください。添削原稿を返送します。

〒731-4292 熊野町中溝一丁目1番1号
 総務課情報推進グループ (joho@town.kumano.hiroshima.jp)