

# 5月の保健行事

## 5月の当番医

5月5日 倉田医院 TEL854-7050  
 5月12日 平田眼科医院 TEL854-8880  
 5月19日 酒井耳鼻咽喉科 TEL855-2629

5月26日 宗盛医院 TEL854-1111  
 6月2日 西光寺医院 TEL854-0333

★電話番号、特に局番をよく確かめておかけください。

行事	月日等	場所	時間	内容
健康相談	8日(水)	新宮老人集会所	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・健康体操を行います。母子健康手帳の交付等を行います。
	13日(月)	西公民館	10:00~11:30	
	15日(水)	城之堀老人集会所	13:30~15:00	
	20日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
	22日(水)	町民会館	10:00~11:30	
	6月3日(月)	東公民館	10:00~11:30	
	6月5日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
すくすくクラブ (育児相談)	13日(月)	西公民館	13:30~15:00	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。
	20日(月)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
	27日(月)	町民会館	10:00~11:30 13:30~15:00	
	6月3日(月)	東公民館	13:30~15:00	
	6月5日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
ニコニコ教室	9日(木)	町民会館	13:30~15:00	肥満・糖尿病予防のための教室。取りすぎやすいご飯の仲間とお酒・間食を考えましょう。
こどもの歯の相談	13日(月)	西公民館	13:30~15:00	乳児期からのお口の手入れについて相談に応じます。
離乳食教室	27日(月)	町民会館	13:00~14:00	離乳食の初期から中期にかけて、試食を通じて学びます。
3歳児健康診査	14日(火)	町民会館	〈受付時間〉 13:00~13:45	平成11年1月1日~11年4月30日生まれの幼児対象。個別通知あり。
	16日(木)	西公民館		
マスカットキッズ	10日(金)	町民会館	10:00~11:30	双子・三つ子ちゃんの集いです。みんなでおはなしましょう!
予防接種	ツベルクリン検査		〈受付時間〉	生後48ヶ月までの乳幼児対象。結核に対する予防接種です。ツベルクリン反応を検査し、陰性の人のみBCGを接種します。
	ツベルクリン判定		13:15~14:00	
	BCG接種		〈実施時間〉 13:30~14:00	
こころの相談	6月7日(金)	中央地域健康センター	13:30~15:00	さまざまなこころの問題、不安や悩みを専門医が相談に応じます。要予約。(海田分室TEL822-5111または健康課TEL855-1755)

## 保健師だより

### 防いつ脳卒中 暮らつの中つちねいじ

「人は血管とともに老いる」と言われますが、血管の老化や病気は、若い頃からの生活習慣が大きく関係しています。脳卒中の予防もライフスタイルがきわめて重要な意味を持っています。

こんな症状があったら 受診を

- ①のぼせ・めまい・耳鳴りがある
- ②ふと意識がなくなる
- ③舌がもつれる
- ④脈の打ち方が不規則になる
- ⑤手足がしびれる
- ⑥歩行中ふらつく
- ⑦目がかすんだり、チカチカする

★定期的な血圧測定を(少なくとも1ヶ月に1回)  
 ★定期的に血液検査や眼底検査で動脈硬化を調べる  
 ★寒さにさらされない  
 ★風呂はぬるめの湯に(40~41度)

★食物繊維を取り、便通を整え、便秘予防  
 ★太りすぎを避ける  
 ★ストレスをためない  
 ★タバコをやめる

★酒は1日1合まで  
 ★水分を十分に取る  
 ★塩分・動物性脂肪を控える  
 ★定期的に適度な運動を続ける。

脳卒中は、それ単独ではなく、さまざまな他の生活習慣病と深くかかわっています。脳卒中を予防することは、他の生活習慣病を予防することになり、すこやかに老いること、すこやかに生きることにつながっていきます。

町では、各地域で健康相談を実施しています。血圧測定や尿検査なども行っていますのでお気軽にご利用ください。(健康課 TEL855-1755)