

9月の保健行事

9月の当番医

9月1日	片山医院	TEL854-0252	9月22日	豊田医院	TEL854-2181
9月8日	梶山医院	TEL854-2771	9月29日	瀬尾医院	TEL854-2222
9月15日	豊田レディースクリニック	TEL855-1913	☆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	2日(月)	東公民館	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・健康体操を行います。母子健康手帳の交付等を行います。
	4日(水)	中央ふれあい館		
	9日(月)	西公民館		
	11日(水)	新宮老人集会所	13:30~15:00	
	18日(水)	城之堀老人集会所		
	25日(水)	町民会館	10:00~11:30	
	10月2日(水)	中央ふれあい館		
すくすくクラブ (育児相談)	2日(月)	東公民館	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。
	4日(水)	中央ふれあい館		
	9日(月)	西公民館		
	10月2日(水)	中央ふれあい館		
	10月7日(月)	東公民館		
生活習慣病 予防教室	27日(金)	中央地域健康センター	13:30~15:00	食生活を見直そうⅠ
	10月4日(金)	町民会館2階 調理室	10:00~13:30	食生活を見直そうⅡ(調理実習) 要申込：9月27日(金)までにお申込み ください。(電話申込可TEL855-1755)
	10月11日(金)	中央地域健康センター	13:30~15:00	運動習慣を身につけよう。
ニコニコ教室	12日(木)	町民会館	13:30~15:00	肥満・糖尿病予防のための教室。調理法の工夫次第でカロリー節約～見えにくい油・調味料について学習します。
3歳児健康診査	17日(火)	町民会館	〈受付時間〉 13:00~13:45	平成11年5月1日~平成11年8月31日生 まれの幼児対象。個別通知あり。
	19日(木)	西公民館		
マスカットキッズ	13日(金)	町民会館	10:00~11:30	双子・三つ子ちゃんの集いです。みんなでおはなししましょう!
予防接種 ポリオ	10月3日(木)	西公民館	〈受付時間〉 13:15~14:00 〈実施時間〉 13:30~14:00	生後3~90か月の乳幼児対象。 投与前後1時間の食事は控えましょう。
	10月4日(金)	町民会館		

保健師だより

健診結果を 生かそう

健診は受けっぱなしでは
意味がありません

職場の健診や人間ドック、町の基本健康診査・がん検診などを受診し、その結果をどう生かしていますか？
健診結果には、さまざまなからだの情報が載っています。健診を受けたことに安心せず、健診結果をよく見てみましょう。

健診はその結果を生活に 生かしてこそ意義あり

健診結果に所見や異常がみられても、『症状がないから』『すぐどうなるわけでもないから』と置いて放置する人がいます。これでは健診を受けた意味がありません。生活習慣病は深く静かに進行していく病気です。

また、『異常なし』と言われるすっきり安心して無謀な生活を続けることのないよう気をつけたいものです。『今回

健診を受けた時点では健康だった』と考えましょう。わたしたちのからだは日々変化し、老化に向かっているのも事実です。

要精密検査といわれたら 迷わず受診を

『要精密検査』というのは、「疑わしいところがあるのでもう少し詳しく調べてみましょう。」ということ、病気と診断されたわけではありません。早めに必ず検査を受けましょう。せつかくの早期発見のチャンスを逃すことになりません。

健診を上手に暮らすの中に 取り入れ、生活習慣を見直し ていきましょ

町では健康教室や健康相談を実施しています。食生活や運動など、健康管理に関する相談に応じています(9月保健行事参照)。お気軽にご利用ください。

(健康課)