

# 11月の保健行事

## 11月の当番医

11月14日 豊田医院 ☎ 854-2181      12月5日 高橋整形外科クリニック ☎ 854-2222  
 11月21日 片山医院 ☎ 854-0252      12月12日 おかだ眼科 ☎ 855-6633  
 11月28日 豊田レディースクリニック ☎ 855-1913

※電話番号、特に局番をよくお確かめの上、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)	10日(水)	西部地域健康センター	10:00~11:30	☎2ヵ月ごろ~未就学児 保健師等による乳幼児の身体測定、母乳やミルク、離乳食などの栄養相談、発育発達や子育てなどの相談に応じます。(母子健康手帳をご持参ください)
	16日(火)	町民会館		
	12月1日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
スマイルキッズ。 ☎健康課☎855-1755	12日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	健康教室、リラックス体操
	26日(金)		15:00~16:30	~みんなで遊ぼう~ 楽しいレクリエーション
両親学級	14日(日)	中央地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~12:00	沐浴実習、お父さんの妊婦体験、お産のお話など。(母子健康手帳をご持参ください)
健康相談	15日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	血压測定、検尿、母子健康手帳の交付のほか、保健師や栄養士が個別に健康相談に応じます。(健康手帳をお持ちの人は、ご持参ください)
	22日(月)	東部地域健康センター		
乳児健康診査	12月1日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
	19日(金)	東部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	☎平成22年5月1日~8月31日生まれの人(個別通知します)
健康教室	29日(月)	町民会館	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:30	健康料理教室。調理実習(おいしく減塩)を行います。 ☎11月22日(月)までに健康課へ ¥400円    ▽持参物:エプロン、三角巾、ハンドタオル



## ご存知ですか メタボリックシンドローム



メタボリックシンドロームとは、内臓のまわりにたつぷりと脂肪を蓄えた人(内臓脂肪型肥満)が、同時に高血糖、高血圧、脂質異常のどれか2つ以上を抱えている状態のことです。1つ1つが軽度でも、重なることで動脈硬化を急速に進行させ、心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こします。

### 内臓脂肪型肥満はなぜ危険

内臓脂肪が増えすぎると、動脈硬化を抑える物質の分泌を減らしてしまいます。その結果、動脈硬化を進行させてしまう可能性があります。

### 内臓脂肪型肥満を疑うポイント

囲が男性85cm以上、女性90cm以上  
 ・太鼓腹(りんご型肥満)で下半身よりも上半身に脂肪が多い

●内臓脂肪は増えやすく、減りやすい  
 実は、内臓脂肪は皮下脂肪と比べると、増えやすい一方で減りやすいという特徴があります。生活習慣を改善すると、真つ先に減らせるのが内臓脂肪なのです。

●BMIであなたの肥満度をチェックしてみよう  
 BMIとは、体重と身長の間隔を分析したものです。肥満の程度を示す体格指数として用いられています。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

やせ: 18・5未満  
 ・正常域: 18・5以上~25未満  
 ・肥満: 25以上

BMI = 22にあたる体重が最も病気にかかりにくい「適正体重」といわれています。

●改善するには:  
 自分で健康管理をしておくことの大切さは、皆さんよくご存知のことと思います。自分の生活習慣の悪い部分に分かっていても改善策が分からない。また、頑張ろうと思っても長続きしない。そのような時は、ぜひ保健師や栄養士にご相談ください。(健康相談の日時は次ページの保健行事を参照してください)できそうなことを一緒に考え、頑張るあなたを応援します。また、仲間と一緒に頑張るのも長続きのコツです。

☎健康課 ☎855・1755

## くまの俳壇

広島俳句協会会長  
 木村 里風子 選

今月の俳壇賞  
 どこからか小豆の匂ひ萩の餅 台木 幸恵  
 【講評】  
 萩は秋の七草、萩で作るのでなく咲くころに作る餅。季節を大切にしている生活がある。

入選作品  
 朝顔の枯色となりいとほしむ 上久保 賢 壯  
 人無き家荒地野菊は軒までも 大杉 徳子  
 葛の花手折れば萎えの早きかな 進 藤 隼 美

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。漢字にはよみがなを振り、住所、氏名、年齢を記載のうえ、11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。

☎・申 ☎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@townkumanoohiroshima.jp)

### インフルエンザ予防接種と費用助成のお知らせ

今シーズンは、「季節性インフルエンザ」と「新型インフルエンザ」のウイルス株が混合されたワクチンを主に接種します。

#### ●「季節性インフルエンザ」予防接種について

☎町内に住民票があり、65歳以上の人、60~64歳で、心臓、じん臓、呼吸器の機能などに障害を持つ人  
 時~平成23年3月31日(木)  
 ¥1千円(生活保護世帯、平成22年度市町村民税非課税世帯に属する人で役場福祉事務所、税務課で発行する「確認済証」またはそれに代わる書類を提示した人は無料)  
 ▽接種回数: 1回

#### ●「新型インフルエンザ」予防接種費用の助成について

☎町内に住民票があり、「季節性インフルエンザ」

予防接種の対象とならない人で、生活保護世帯、平成22年度市町村民税非課税世帯に属する人で役場福祉事務所、税務課で発行する「確認済証」またはそれに代わる書類を提示した人  
 時~平成23年3月31日(木)  
 ▽接種回数: 13歳未満2回、13歳以上1回

▽インフルエンザ予防接種のできる町内医療機関: 倉田医院、大瀬戸内科、片山医院、宗盛医院、藤田小児科医院、酒井耳鼻咽喉科皮膚科医院、児玉クリニック、ふ科医院、りんくりにく、豊田レディースクリニック、梶山医院、豊田医院、高橋整形外科クリニック(通院患者のみ)、熊野ゆうあいホーム(入所者のみ)  
 ※詳しくは医療機関にあるチラシをご覧ください  
 ※その他の医療機関で接種を希望する人は、健康課にご相談ください

☎健康課 ☎855・1755

※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。