

5月の保健行事

5月の当番医

5月15日 倉田医院 ☎ 854-7050 5月29日 酒井医院 ☎ 855-2629
 5月22日 平田眼科医院 ☎ 854-8880 6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	場所	時間	内容等
すくすくクラブ (育児相談)	10日(火)	東部地域健康センター	13:30~15:00	☎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。)
	17日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	24日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
	6月1日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
離乳食教室	12日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~14:30	☎4~7ヵ月ごろの乳児と保護者 栄養士が、主に準備期から慣れてきたころまでの内容を中心に紹介します。保護者の試食もあります。
健康相談	16日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	血圧測定、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。)
	23日(月)	東部地域健康センター		
	31日(火)	町民体育館		
	6月1日(水)	中央ふれあい館		
3歳児健康診査	20日(金)	町民会館	(受付時間)	☎平成19年12月1日~平成20年3月31日生まれの人(個別に通知します。)
	26日(木)	西部地域健康センター	13:00~13:30	
健康教室	27日(金)	東部地域健康センター	10:00~11:30	リラクゼーション、ヨガ教室 ☎5月20日(金)までに健康課へ
スマイルキッズ	27日(金)	中央地域健康センター	15:00~16:30	ジャンボリンで遊びましょう。
こころの相談 (要予約)	30日(月)	中央地域健康センター	13:30~15:30	さまざまなこころの問題、不安や悩みなどの相談に精神科医が応じます。 ☎健康課☎855-1755
親子ハッピー教室	6月2日(木)	町民会館	(受付時間) 10:00~10:15 (実施時間) 10:15~11:15	☎0~1歳3ヵ月ごろまでの乳幼児と保護者 離乳食の終わりから幼児食の話、歌や手遊び、歯みがきのコツなど(普段使っている歯ブラシをご持参ください。)
母親学級	6月10日(金)	中央地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00	歯科医師による無料の歯科検診、歯科相談、ブラッシングなどの歯の衛生について(歯ブラシ、母子健康手帳をご持参ください。)

※日程および場所が変更になる場合があります。
 ☎熊野町公衆衛生推進協議会(生活環境課内) ☎820-5606

実施日	時間	場所
5月24日(火)	9:30~11:30 12:30~15:30	西公民館
8月19日(金)	9:30~11:00 13:00~16:00	東部地域健康センター 町民会館
11月30日(水)	9:30~11:30 12:30~15:30	西公民館
平成24年 2月26日(日)	9:30~13:00	町民会館



平成23年度 献血について
 本年度の献血は、次の日程で行います。皆さんのご協力をお願いします。



「健康相談」でお待ちしています



体のことで気掛かりなことがあるとき、あなたはどうしていますか。そんなときに利用していただきたいのが、月に4回実施している「健康相談」です。
 気掛かりなことがある人も、そうでない人も、健康管理にご利用ください。



★内容

- ・健康に関する相談
- ・食事に関する相談
- ・血圧、体重、体脂肪の測定
- ・尿検査で、尿糖や肝臓、腎臓の状態、塩分摂取量などの測定
- ・みそ汁の塩分量の測定(容器にみそ汁を少量入れてご持参ください。)

★対象
 どなたでも利用できます。予約不要、無料です。

健康相談	実施日	場所	時間
	第1水曜日	中央ふれあい館	10:00~11:30
	第3月曜日	西部地域健康センター	13:30~15:00
	第4月曜日	東部地域健康センター	13:30~15:00
	月に1回	町民体育館	13:00~16:00

※本年度から町民体育館でも実施します。(詳細P9)
 ※予定が変更になる場合がありますので、町広報・ホームページでご確認ください。

★こんな人におすすめ

- ・健康などの結果を詳しく知りたい。
- ・これからもずっと元気でいたい。
- ・肩こりや腰痛緩和の体操を知りたい。
- ・糖尿病や高血圧が気になる。

・母子健康手帳、健康手帳の交付を受けたい。
 ・血圧を測りたい。

●「住民健診」を受けましょう

本年度も住民健診を実施します。毎年受診している人や受診したことが無い人、しばらく受診していなかった人も受診してみてください。
 健康状態を確認して、健康管理にお役立てください。
 町広報と一緒に配りした申込書に必要事項を記入し、6月30日(木)までにお申し込みください。
 申込書・申込ボックスは役場、各地域健康センター、各公民館および町民体育館に設置しています。

☎健康課☎855-1755



西部地域健康センター活動の紹介

事業	実施日	時間	内容
絵手紙	第2・3金曜日	10:00~12:00	生きがい趣味活動を通して、心身の健康を保つことが目的です。
書道講座	第2・4木曜日	10:00~12:00	☎おおむね60歳以上の人
生け花講座	第3火曜日	10:00~12:00	¥講座に必要な材料費などは実費負担(別途、利用登録料1,200円(年間)が必要です。)
フラダンス講座	第2・4木曜日	13:00~16:00	☎5月31日(火)までに西部地域健康センターへ
楽しい手作り教室	第2火曜日	9:30~11:30	
一般入浴	月・水・金	11:00~16:00 (受付15:30まで)	¥200円(町外の方は400円)せつけん、タオルなどはご持参ください。
ヘルストロン	日曜・祝日、年末年始以外の毎日	8:30~17:00	どなたでも利用できます。

☎西部地域健康センター☎820-5501

(健康課)

7月24日(日)までにアナログ放送は終了します。

地デジ受信の準備はお済みですか? ☎デジサポ広島☎553-0101