

保健行事

☎健康課 ☎820-5637

行事	月日	場所	時間	内容等
3歳児健康診査	14日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	☎H21年4月1日~H21年7月31日生まれ の幼児 対象者には個別通知を行います。 転入などで通知が届かない場合は 健康課にお問い合わせください。
	27日(木)	西部地域健康センター		
すくすくクラブ (育児相談)	12日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	保健師などによる身体測定、母乳 やミルク、離乳食や幼児食などの 栄養相談、子育て相談、産後相談 など。友達づくりに気軽にご利用 ください。(予約不要) ☎2ヵ月ごろ~未就学の乳幼児 持参物:母子健康手帳 ※9/25栄養士による離乳食・幼児 食の相談あり。
	18日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	25日(火)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
健康相談	19日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談 に保健師・栄養士が個別に応じます。 血圧測定・検尿を行います。健康 手帳・健診の結果をお持ちの人は 持参ください。(予約不要) 持参物:母子健康手帳
	24日(月)	東部地域健康センター		
	10月3日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
	10月9日(火)	町民体育館		
母親学級 (妊婦教室)	10月2日(火)	西部地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:30	妊娠中に気をつけること・母乳の お話・マタニティストレッチにつ いての内容です。妊娠週数に関係 なく参加できます。動きやすい服 装でお越しください。(予約不要)
秋の クッキング教室	28日(金)	町民会館	10:00~13:00	秋のクッキング教室は、免疫力UP レシピを作ります。 ☎9月25日(火)までに健康課へ

※生ポリオ予防接種 中止のお知らせ
10月に予定していた集団による生ポリオの予防接種は不活化ポリオワクチン導入のため中止になりました。ご不明な点は健康課までご連絡ください。

当番医

9月2日	児玉クリニック ☎855-4700	9月23日	倉田医院 ☎854-7050
9月9日	藤田小児科医院 ☎854-0707	9月30日	平田眼科医院 ☎854-8880
9月16日	大瀬戸内科 ☎854-8585	10月7日	酒井医院 ☎855-2629

※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。

2期生大募集

ゆらっとくま~

熊野町リハビリ体操リーダー養成講座



超高齢社会到来。(熊野町の高齢化率28%、県平均24.3%、全国平均23.3%) ※直近値
いつまでも自分らしく暮らすためには、心身機能の低下を遅らせることが大切です。
この講座は、健やかで豊かな生活を送るために、誰でもできる体操を普及するリーダーの養成講座
です。

時10月15日(月)~12月17日(月)までの毎週月曜日(全10回)10:00~15:30

所中央地域健康センター ☎原則全ての講座に参加でき、体操リーダーとして活動していただける町内在住者

定30人 ☎9月28日(金)まで

☎健康課 ☎820-5637、熊野町地域包括支援センター(福祉課内) ☎820-5615



いきなりから始めよう

住民健診や病院での健康
診査は受診されましたか。
健診結果は今の体の状態を
数値で示したものです。体
の状態を知ってこれからの
健康づくりにいかしまし
う。



●BMIを計算してみよう
身長と体重の測定は、肥
満の度合を知るうえで、最
も基本的な指標になります。

●内臓脂肪をチエック
腹囲(おへそ周り)のサ
イズは、内臓脂肪が蓄積し
ているかどうかの目安にな
ります。男性で85cm以上、
女性で90cm以上の場合、C
T検査での内臓脂肪面積が
100cm²以上に相当し、動脈硬
化が進行している可能性が
あると考えられます。
※CT検査は、X線をあて
体の断面を撮影する検査
です。



※BMIは、身長からみた
体重の割合で、肥満度を
示す体格指数のことです。

【計算式】
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
= BMI

【数値の見方】
低体重: 18.5未満
標準: 18.5以上25未満
肥満: 25以上

●内臓脂肪を減らすために

『体を動かし、食べ方を見直そう』

▽運動することのメリット
・エネルギーを消費するこ
とで内臓脂肪が減る
・血糖値が改善する
・基礎代謝が高まる

他にも、血圧の改善、中
性脂肪値やコレステロール
値の改善、ストレス解消、
体が引き締まるなど、健康
効果がいっぱいです。

簡単な改善ポイント

▽運動のための工夫

近くでも乗り物に乗る

改善

近くの外出は徒歩で行く

改善

掃除は必要最低限しかや
らない

改善

拭き掃除、磨き掃除、風
呂掃除の回数を増やす

改善

ダラダラ、ゆったり歩く

改善

背筋を伸ばし、速足で歩く

▽食べ過ぎないための工夫

早食い、おなかいっぱい
食べないと気がすまない

改善

1口30回噛んで食べる

改善

目の前にあると食べてし
まう

改善

手の届くところに食べ物
やお菓子などを置かない

改善

夜遅くに食べてしま
う

改善

夜遅くの帰宅後の食事を軽
くし、その分を朝に食べる

健診数値が基準値内であ
ったとしても、大切なのは
個人の数年にわたる健診数
値、いわば「あなただけの
基準値」です。数値がどの
ように変動しているかを把
握することが、病気の発見
や生活習慣の改善につなが
ります。前年に比べて値が
急に増減しているものがあ
れば、あなたの体になんら
かの変化が起きている可能
性があり、それに合わせた
対策が必要になります。

●特定保健指導は強い味方
メタボリック症候群を防
ぐためには生活習慣の工夫
が大切ですが、何をすれば
良いのか分からないとい
う人も多いでしょう。そんな
ときは、専門家の力をかり
るのもひとつの手です。健
診結果に応じて保健師・栄
養士などの専門家による個
別相談や運動・栄養教室な
どを受けることができます。
健康に関する様々な疑問や
不安など、気軽にご相談く
ださい。

☎健康課 ☎820-5637

※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。