

# 10月の保健行事

## 10月の当番医

10月10日	片山医院	854-0252	10月31日	おかだ眼科	855-6633
10月17日	梶山医院	854-2771	11月7日	豊田医院	854-2181
10月24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	13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。
	11月10日(水)	西部地域健康センター		
	18日(月)	城之堀老人集会所		
	20日(水)	東公民館		
すくすくクラブ (育児相談)	11月1日(月)	東公民館	10:00～11:30	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。 (11月8日は助産師によるおっぱい相談、 産後相談等にも応じます)
	18日(月)	西部地域健康センター	10:00～11:30	
	25日(月)	町民会館	13:30～15:00	
	11月1日(月)	東公民館	13:30～15:00	
1歳6ヶ月児健診	11月8日(月)	西公民館	10:00～11:30	平成14年12月1日生～平成15年3月31日生の幼児が対象です。(個人通知あり)
	19日(火)	町民会館	(受付時間)	
乳 児 健 診	22日(金)	西公民館	13:00～13:45	平成16年6月1日生～平成16年9月30日生の乳児が対象です。(個人通知あり)
	11月9日(火)	中央ふれあい館	(受付時間)	
離乳食教室	11月12日(金)	西公民館	13:00～13:45	参加をご希望の方は直接会場へお越しください。
	11月8日(月)	西公民館	13:00～14:00	
ポ リ オ ン 生 ワ ク チ ン	28日(木)	町民会館	(受付時間)	生後3～90ヶ月の乳幼児が対象です。投与前後1時間の食事は控えましょう。 (秋に1回目を受けた人は、春に2回目を受けるようになります)
			13:15～14:00 (実施時間)	
スマイルキッズ。	22日(金)	町民会館	15:00～16:30	“焼きいも大会。” おいしい焼きいもでほくほくだよ。
マ ザ ー ク ラ ス	26日(火)	西公民館	13:30～16:00	妊娠中の生活や準備物品の話、妊婦体操をします。(運動できる服装で)
	11月2日(火)		10:00～13:00	妊娠中の食事について調理実習をしながら学びます。(エプロン、米半合、材料費300円)
	11月7日(日)		10:00～12:30	沐浴実習や妊娠シミュレーションをお父さんと一緒に体験しましょう
ニコニコ教室	14日(木)	町民会館	13:30～15:00	生活習慣病予防のための教室です。今回はウォーキングです。運動しやすい格好・運動靴でお越しください。
健診結果説明会	26日(火)	東公民館	10:00～11:30	健診結果の読み方の説明、そして今後どのように生活を改善していけば良いかなどについてお話しします。
	27日(水)	町民会館		
こころの相談	29日(金)	中央地域健康センター	13:30～15:00	様々なこころの問題、不安や悩みに専門医が相談に応じます。要予約 申込先：海田分室保健課 TEL822-5111 または健康課 TEL855-1755

### 第1回くまの町

## 健康まつり

第1回くまの町健康まつりを開催します。このまつりを機会に健康づくりを始めませんか。楽しい企画をたくさん用意しております。ぜひご参加ください。

と き 11月14日(日)  
午 前 10時～午後3時

と ころ 町民会館

内 容 無料

- \* 講演会「楽しく元気に生きるために」
- \* ロゴマーク表彰
- \* 体力テスト(コンピュータで結果が出ます。)
- \* 各種健康体験コーナー
- \* おどろろ!ソーラン節
- \* ミニ講座(肩こり・腰痛体操)
- \* 各種相談(健康相談、栄養相談、歯科相談、よろずぐすりの相談、介護相談など)
- \* バルーンアート体験
- \* アロマセラピー(無料)
- \* たこやき交流会(実費要)

など盛りだくさんです!  
(健康課)



今月は住民健診の結果が出ます。熊野町の健康問題の傾向を昨年度の健診結果から見てみましょう。

健康問題で目立つ点

熊野町では、高血圧については全国との比較で重症度が低く、喫煙習慣の割合も全国を下回りました。

しかしコレステロール値や血糖値は改善する必要があり、貧血や肥満者の割合も高く、肝疾患・腎機能障害を抱える人が目立ちます。

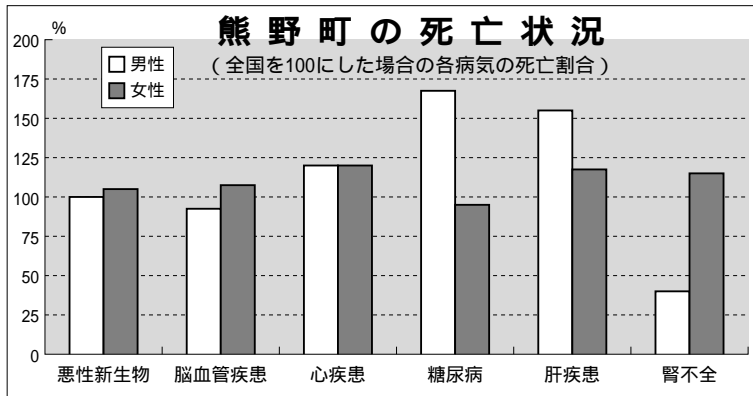
原因は生活習慣にあり

平成14年の統計では、男性は心疾患、糖尿病、肝疾患による死亡が目立ちます。

(表参照)

昨年度の住民健診の結果からは糖尿病、高脂血症、肥満が動脈硬化の引き金となり、心疾患による死亡が増えています。

肝疾患、糖尿病の死亡割



合の高いことは、アルコールの摂取と関係します。女性ではがん、脳血管疾患、心疾患の3大生活習慣

病に加え腎不全による死亡が高くなっています。(表参照)

がんの背景に肥満や高脂血症、糖尿病があり、腎不全の背景にも同じく糖尿病や腎機能障害があります。

熊野町においては、過剰なカロリー摂取による肥満や過度なアルコール摂取により、動脈硬化症や高脂血症といった生活習慣病のリスクを多くの住民が抱えていることがわかります。

健康診断の活用を

熊野町における国民健康保険医療費は、循環器系と消化器系の入院について高額になっています。入院費がかさむのは症状が重くなつてから受診しているためと考えられます。

普段から自身の健康に関心を持ち、早期発見・早期治療のためにも定期的に健診を受けましょう。また健診は受けたあとも大切です。今月は健診の結果説明会

インフルエンザの予防接種を受けましょう!

高齢者の方は公費(一部自己負担)により指定の医療機関で接種できます

インフルエンザに対する決定的な治療がない現在、予防接種により重篤な合併症や症状の重症化を予防し健康被害を最小限にとどめることが最大の手段です。

冬になりインフルエンザにかからないように、早めに予防接種を受けましょう。

受けられる医療機関

宗盛医院、片山医院、梶山医院、豊田医院、藤田医院、大瀬戸医院、倉田医院、酒井医院、豊田レディースクリニック、西光寺医院

町外医療機関で治療中・入院中の方は依頼書が必要ですので、事前に健康課(855-1755)へお問い合わせください。

接種期間	10月1日(金)~12月31日(金)
対象者	1. 満65歳以上で町内に住所を有する者 2. 60歳以上65歳未満の者であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する者として厚生労働省令により定めるもの
申込み	希望する医療機関に、直接お申し込みください。
接種回数	1人あたり年1回
自己負担額	1,000円(負担額の減免制度あり)
負担額の減免	被生活保護世帯の方(福祉課)は証明書を、各医療機関の窓口へ提出してください。なお、非課税世帯は対象になりません。

(健康課)

(日程等は保健行事でご確認ください。)

(健康課)