

11月の保健行事

11月の当番医

11月14日	瀬尾医院	854-2222	11月28日	倉田医院	854-7050
11月21日	藤田医院	854-0707	12月5日	平田眼科医院	854-8880

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	10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も行っています。
	12月8日(水)			
	15日(月)			
	17日(水)	城之堀老人集会所	10:00～11:30	
	12月1日(水)	中央ふれあい館		
	12月6日(月)	東公民館		
すくすくクラブ (育児相談)	15日(月)	西部地域健康センター	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。
	22日(月)	町民会館	13:30～15:30	
	12月1日(水)	中央ふれあい館		
	12月6日(月)	東公民館		
ニコニコ教室	11日(木)	町民会館	13:30～15:00	自分の食生活を見直して見ましょう。 生活習慣病を予防しよう！ 自己管理 - きちんとできていますか？
	12月9日(木)			
スマイルキッズ。	26日(金)	中央地域健康センター	13:30～15:00	焼き芋大会 おいしいお芋で温まりましょう。
マスカットキッズ	12日(金)	中央地域健康センター	10:00～11:30	12月はクリスマス会をします。
	12月10日(金)			
マザークラス	16日(火)	西公民館	13:30～16:00	歯科検診13:30～14:00実施 妊娠中の歯の衛生についてお話しします。 歯ブラシ・手鏡をご持参ください。
	29日(月)		13:30～15:00	先輩ママとおしゃべりしましょう
乳 児 健 診	12日(金)	西公民館	13:30～13:45	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)

献血受付時に、「本人確認」が必要となりました

10月1日(金)より、献血受付時に運転免許証などの提示をお願いし、本人確認を実施することとなりました。

これは、本人確認を通じて献血者に「自ら提供する血液は安全である」という意識をもって献血の協力をいただくことを目的としています。

提示していただく(ご自身を証明できる)ものの例としては、運転免許証・パスポート・健康保険証などです。

なお、証明の提示は初めて献血される方及び、過去献血された方(10月1日以前)で本人を証明する証を提示頂いていない方のみ必要となりますので、次回からは提出する必要はありません。

ご理解とご協力をお願いします。

(生活環境課 820-5606)



平成14年度の住民健診の結果から、熊野町では高コレステロール、高血糖等の健康問題がある方が多いことが分かっています。これらは肥満や高脂血症、動脈硬化、糖尿病等の生活習慣病の引き金になります。

健診結果と毎日の生活を振り返り、自身の生活スタイル、食事スタイルを見直してみましょう。

一日3食、腹八分目

食事の回数を減らすと1回に吸収されるエネルギーが増えてしまい、結果的には必要以上にエネルギーを摂ることになりかねません。エネルギーの摂りすぎはコレステロール値、血糖値を高くします。

野菜・海藻を中心に栄養バランスを考えた献立を

野菜・海藻・キノコの繊維には悪玉コレステロールをからめとって体外に排出してくれる働きがあります。青背の魚には血液をサラサラにして血管を流れやすくする作用があります。食事

に物足りなさを感じたら、葉野菜や根菜などの低カロリー食品、キノコや海藻、こんにゃくなどのノンカロリーでもう一品プラス。



健康生活アドバイス

住民健診を受けられた方は結果をご覧になられましたか？前回の結果と比べて、今年度の結果はどうだったでしょう。

適度な運動を末永く

食事で摂ったエネルギーはからだを動かして消費しましょう。運動することにより血液中のエネルギーを燃焼します。また、運動は血液中の善玉コレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らしてくれます。自分に合った運動を生活の中に取り入れることが健康生活の力ぎとなります。

こまめに歩いて

運動量アップ

生活の中に取り入れやすい運動のひとつが、歩くことです。まずは歩くことから始めてみましょう。



14日(日)に健康まつり(7ページ詳細)が開催されます。健康体験コーナーでは、体力テストや歩行チェック、血糖測定等を予定しています。自分に合った健康生活を見つげるためには、現在のからだの状態を知っておくことが大切です。健康まつりで生活習慣を見直し、健康生活をスタートする契機にしませんか。

(健康課 855-1755)

献血のお知らせ

次の日程で献血を実施します。皆さまのあたたかいご協力をお願いいたします。

献 血 日 程		
実施日	受付時間	場 所
11月30日(火)	9:30 ~ 11:30	西 公 民 館
	12:30 ~ 15:30	

(生活環境課 820-5606)