

10月の保健行事

10月の当番医

10月8日 倉田医院 TEL854-7050	10月29日 片山医院 TEL854-0252
10月15日 酒井耳鼻咽喉科医院 TEL855-2629	11月5日 梶山医院 TEL854-2771
10月22日 宗盛医院 TEL854-1111	☆電話番号、特に局番をよくお確かめの上、おかけください。

行事	月日等	場所	時間	内容
健康相談	11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、母子健康手帳の交付等を行います。
	16日(月)	西部地域健康センター		
	18日(水)	城之堀老人集会所		
	23日(月)	東公民館		
	11月1日(水)	中央ふれあい館		
すくすくクラブ (育児相談)	10日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	2ヵ月以降の乳幼児が対象。身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。助産師による、おっばい相談・産後相談等にも応じます。
	19日(木)	東公民館	13:30~15:00	
	23日(月)	町民会館	10:00~11:30	
	11月1日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
	10日(火)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
予防接種 ポリオ生ワクチン	24日(火)	町民会館	(受付時間) 13:15~14:00 (実施時間) 13:30~14:00	生後3~90ヵ月未満の乳幼児が対象。春・秋2回の投与(今秋1回目の方は来春に2回目を投与)投与前後1時間の食事は控えてください。
マスカットキッズ	20日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	双子・三つ子ちゃんの集いです。みんなでお話しましょう。
スマイルキッズ。	27日(金)	中央地域健康センター	15:00~16:30	やきいも大会です。おいしく温まりましょう!
マザークラス	19日(木)	町民会館	13:30~15:30	妊娠中の生活・妊婦体操
	26日(木)		10:00~12:30	妊娠中の栄養(調理実習)
	29日(日)		10:00~12:30	沐浴教室(お父さんもご参加ください)
	11月2日(木)		13:30~15:00	歯科検診(13:30~14:00) 妊娠中の歯の衛生(14:00~15:00)
1歳6ヵ月児健診	12日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:45	平成16年12月1日~平成17年3月31日生まれの幼児が対象です。(個人通知有り)
	13日(金)	町民会館		
乳児健診	11月9日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:45	平成18年6月1日~9月30日生まれの乳幼児が対象です。(個人通知有り)
	11月10日(金)	中央ふれあい館		

※広報「くまの」では、町民の皆さま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。



太るも やせるも 食事が基本

「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」…皆さんはどんな「秋」をお過ごしですか?

健康を保つためには、「栄養(食を食べること)」「運動」「休養(リラクゼーション)」などの生活習慣がポイントです。今回は、「栄養(食を食べること)」について、考えてみましょう。

収穫の秋

新米、果物、きのこなどのおいしい季節になりました。夏バテからも回復して、「食欲の秋」を満喫されていますか?

おいしく食べられることは、健康な証拠でもありません。しかし、食べ過ぎは様々な生活習慣病を引き起こしかねません。私達の体は、食べたもの

で作られますが、好きなのを好きな時に、好きなだけ食べれば良いというものではありません。

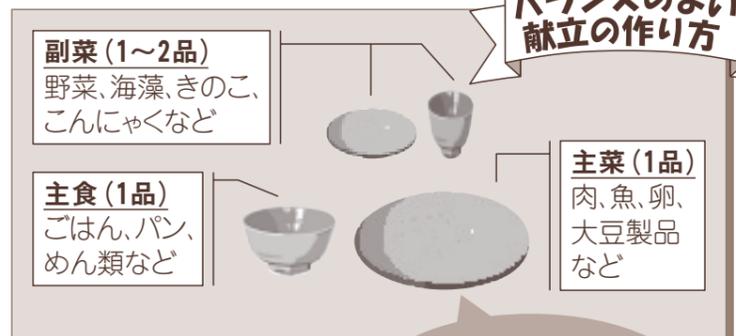
肥満・やせを予防しましょう

肥満・やせになるのは、消費エネルギーと、摂取エネルギーのバランスがとれていないからです。摂取エネルギーが多いと、余分なエネルギーが脂肪となって体に蓄積されて肥満になってしまいます。摂取エネルギーが少ないと、やせ過ぎになってしまいます。

まずは、適正体重を知り、概ね適正体重の±10%の範囲に収まるように、体重をコントロールしましょう。

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

バランスのよい献立の作り方



汁物は、1日1杯程度。具たくさんしましょう。

栄養相談も随時受け付けています。まずは、健康課へお電話で、お問い合わせください。
(健康課 TEL855-1755)

健康を保つための食習慣

- 腹八分目で食べ過ぎない
- 三食、規則正しく食べる
- 毎食、野菜や海藻を食べる
- よくかんで食べる
- 甘いお菓子を控える
- 塩分・脂肪を控える

太っていないから大丈夫?

適正体重でも、体脂肪の多い方もいらっしゃいます。体重と併せて、体脂肪のコントロールもできると良いですね。体脂肪は「健康相談(P9参照)」会場で測定できますのでご利用ください。

健診結果から自分の健康度を知り、食事のとり方や生活習慣を見直し、改善することで健康を維持・増進していくことも大切です。詳しくは、健康課までご相談ください。
(健康課 TEL 855-1755)

愛の献血協力者

8月18日(金)に東公民館及び町民会館で実施した献血では、約80名の方に協力いただきました。皆さまのご協力、誠にありがとうございました。なお、ここでは5回以上、5回刻みの献血回数に到達された方を紹介しています。

回数	到達地区	氏名
5回	新宮	小田 益三
10回	城之堀	林 康子
15回	萩原	登里 俊郎
20回	萩原	中井早代子
30回	城之堀	西山 晃司
	川角	阿川 健二

熊野町公衆衛生推進協議会(事務局 生活環境課)

盲導犬 グレース(雌 ラブラドル・レトリバー、8歳)とともに前川裕美 夢見る力を信じて〜お話とピアノの弾き語り〜 12月9日(土) 14:00~ 入場無料 生涯学習課 TEL820-5621