

# 5月の保健行事

## 5月の当番医

5月13日 藤田小児科医院 TEL854-0707      6月 3日 豊田 医院 TEL854-2181  
 5月20日 平田眼科医院 TEL854-8880      6月10日 宗盛 医院 TEL854-1111  
 5月27日 倉田 医院 TEL854-7050      ※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	月日等	場所	時間	内容
健康相談	16日(水)	城之堀老人集会所	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。
	21日(月)	西部地域健康センター		
	28日(月)	東公民館		
	6月6日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
すくすくクラブ (育児相談)	17日(木)	東公民館	13:30~15:00	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。助産師による、おっぱい相談・産後相談等にも応じます。
	28日(月)	町民会館	10:00~11:30	
	6月6日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
3歳児健診	9日(水)	町民会館	受付時間	平成16年1月1日~4月30日生まれの幼児が対象です。(対象児には個人通知を行います)
	14日(月)	西部地域健康センター	13:00~13:45	
マザークラス	25日(金)	西部地域健康センター ※参加を希望される方は健康課へご予約ください。	13:30~15:30	妊娠中の過ごし方・準備物品の話 妊婦体操をします。
	31日(木)		10:00~12:30	妊娠中の食事について調理実習をしながら学びます。(持参物:米1/2合、エプロン、材料費:300円)
	6月7日(木)		13:30~15:00	歯科検診(13:00~14:00) 「妊娠中の歯の衛生について」
	6月10日(日)		10:00~12:30	沐浴実習やお父さんの妊婦体験などを行います。
こころの相談	17日(木)	西部地域健康センター	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。予約先:健康課(Tel855-1755)、海田分室(Tel822-5114)
マスカットキッズ	18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。
スマイルキッズ	25日(金)	中央地域健康センター	15:00~16:30	お母さんのための健康相談を行います。

※広報「くまの」では、町民の皆様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1日までの行事のお知らせを掲載しています。

① 38℃以上の発熱  
 ② 咳や息苦しきなどの呼吸点です。  
 ③ インフルエンザ(H5N1)を疑う症状は、次の3点です。

ベトナム・中国  
 アゼルバイジャン・タイ・インドネシア・カンボジア

インフルエンザ(H5N1)は、世界11カ国で患者発生しています。  
 平成19年2月5日現在  
 ↓トルコ・ナイジェリア  
 ジブチ・エジプト・イラク

インフルエンザ(H5N1)流行地域からの帰国された方

献血車がやってきます  
 次の日程で献血を実施します。  
 ご協力をお願いいたします。

とき 5月29日(火)  
 ① 9:30~11:30  
 ② 12:30~15:30  
 ところ 西公民館  
 問合せ先 熊野町公衆衛生推進協議会(生活環境課内) TEL820-5606

器症状  
 ③ 10日以内の「インフルエンザ(H5N1)流行地域」への渡航歴(渡航歴のある人への接触者を含む)

受診の前に必ず保健所へ連絡ください!  
 ①②③の症状がでたら、お近くの保健所に連絡し、その指示に従ってください。

問合せ先

広島地域保健所 海田分室  
 TEL822-5111

ご確認ください

WHOが公表している「インフルエンザ(H5N1)の流行地域」は、随時更新されています。次のホームページかお近くの保健所でご確認ください。

ホームページアドレス  
 国立感染症研究所感染症情報センター  
[http://idsc.nih.gov/jp/disease/avian\\_influenza/index.html](http://idsc.nih.gov/jp/disease/avian_influenza/index.html)

(健康課)



## 年と1度は健診を受けまじい

皆さんは定期的に健診を受けられていますか?元気で充実した毎日を送るためには日ごろからの健康管理が大切です。健診には、次にあげるような役割があります。

### 異常を早期発見する:

生活習慣病やがんは自覚症状があらわれにくく、症状が出たときは慢性化している、重症化していることも少なくありません。早期に病気を発見できれば、からだにも経済的にも負担が少なく病気を治すことができます。

### 健康へのリスクを減らす:

検査結果が基準値の範囲内でも、値が年々悪化しているようなら注意が必要で

す。結果を経年のみにみていくことも大切です。

### 自分のからだについて考える機会になる:

健診の結果は自分の生活習慣を振り返り、見直すきっかけになります。毎日のちょっとした心がけが、健康ですこやかな毎日を支えます。

熊野町では住民の皆さんが少しでも受診しやすいよう土、日曜日実施、託児の実施(申込必要)もしています。また、半日で基本健診・がん検診を受診できる体制を整えています。身近な場所で、受診できるこの機会をぜひご利用ください。住民健診を希望される方は、5月に全戸配布した「基本健康審査・各がん検診の

### 問合せ先

健康課  
 TEL 855-1755

### 健康自律行動支援プログラム すっきりスリム大作戦! 19年度前期参加者募集中

生活習慣病の予防、改善に努める教室です。  
 申込締切 5月11日(金)  
 申込&問合せ先 健康課 TEL855-1755

### 西部地域健康センター事業の紹介

事業	実施日	時間	内容
一般入浴	月・水・金	11:00~16:00 受付:15:30まで	費用:200円 ※町民ならどなたでも利用可。石鹸、タオル等はご持参ください。
折り紙講座	第3木曜日	10:00~12:00	対象:おおむね60歳以上の人 内容: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 年間利用料:1,200円 費用:講座に必要な材料等は実費負担 定員:20人 (※各講座とも要申込み:5月18日(金)までに西部地域健康センターへ) ※町民ならどなたでも利用できます。
絵手紙講座	第2金曜日 (第4金曜日は自主活動)		
書道講座	第2木曜日 (第4木曜日は自主活動)		
いけばな	第4金曜日		
フラダンス	第2木曜日 (第4木曜日は自主活動)	13:30~15:30	
ヘルストロン	毎日(日・祝日・年末年始は除く)	8:30~17:00	

### 西部地域健康センターの自主グループ活動の紹介

グループ名	実施日	時間	内容
健康づくり体操	毎週月・木	10:00~12:00	対象:おおむね60歳以上の人 内容: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 費用:講座に必要な材料等は実費負担 定員:20人 申込先:藤村 TEL854-6945

西部地域健康センターでは、趣味等の講師、高齢者の生きがい活動支援通所事業のボランティアとしてご協力いただける方を募集しています。  
 問合せ先 西部地域健康センター  
 TEL 820-5501 (健康課)