

2月の保健行事

2月の当番医

2月10日 酒井医院 TEL855-2629 3月2日 豊田医院 TEL854-2181
 2月17日 宗盛医院 TEL854-1111 3月9日 おかだ眼科 TEL855-6633
 2月24日 片山医院 TEL854-0252

※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。
 ※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	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、母子健康手帳の交付等を行います。
	18日(月)	西部地域健康センター		
	20日(水)	城之堀老人集会所		
	25日(月)	東公民館		
すくすくクラブ (育児相談)	3月5日(水)	中央ふれあい館	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。助産師による、おっぱい相談・産後相談等にも応じます。 ※2月21日東公民館はお休みです。
	14日(木)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
	25日(月)	町民会館	10:00~11:30	
マスカットキッズ	15日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	
1歳6ヵ月児健診	15日(金)	町民会館	受付時間 13:00~13:45	平成18年4月1日~7月31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)
	21日(木)	西部地域健康センター	13:00~13:45	
スマイルキッズ。	22日(金)	中央地域健康センター	13:30~15:30	介護者のための健康教室 「ゆっくりストレッチしましょう」
乳児健診	3月7日(金)	中央ふれあい館	受付時間 13:00~13:45	平成19年10月1日~平成20年1月31日生まれの乳児が対象です。 (対象児には個人通知を行います)
	3月10日(月)	西部地域健康センター		

※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。

市民公開講座 「がん告知」を考える

あなたや大切な人が
がんと言われたら

告知とは最もよい療養方法を選択するための情報開示のことです。

とき 2月16日(土) 午後2時~4時半

ところ 安芸区総合福祉センター プログラム

●基調講演 「がん告知とは？」
廣川 裕氏
(広島平和クリニック)

●シンポジウム 「がん告知を考える」
家族、遺族、記者、看護師、患者の立場から発言
主催 安芸区地域保健対策協議会
申込み・問合せ先 安芸地区医師会総合介護センター
TEL 824-1340 (健康課)

「第4回くまのセミナー」 「ハンドマッサージで ストレスケア」

とき 2月16日(土) 午前10時~正午

ところ 町民会館和室

講師 NPO日本タッチコミュニケーション協会
持参物 バスタオル1枚、タオル2枚

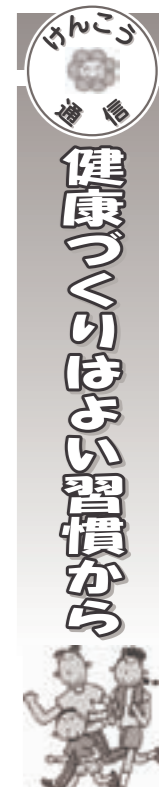
ストレスが過剰になると
いろんな病気を発症する原因となります。

今回は、心身ともにリラックスし、育児や日々の生活で感じるストレスを、オイルマッサージで緩和する方法を実践してみましよう。

服装は寝転がることのできるゆったりとしたやわらかい素材の服装でお越しください。※託児有り。

ホームページアドレス
http://www.mitaya.com

問合せ先 熊野セミナー
伊藤 TEL 854-0073 (生涯学習課)



生活習慣病は食生活をはじめとした、日常生活の中で繰り返される習慣によっても起こる病気です。今の生活を振り返り、悪い習慣を一つでも見直していくことが病気の予防・改善につながります。

メタボリックシンドロームは生活習慣病のもと

メタボリックシンドロームとは、お腹のまわりに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・脂質異常・高血糖の3つのうち2つ以上が合併した状態をいいます。40歳から74歳でみると男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームとその予備群というデータがあります。メタボリックシンドロームが怖いのは、ほとんど自覚症状がないため、放置して

おくと動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中といった死に至る病気を起こすこととです。運動不足・食べ過ぎ・偏食・多量飲酒・喫煙・ストレス・疲労などの不健康な生活習慣を改め、内臓脂肪を減らす努力をしていく必要があります。

良い習慣で脱メタボ

- そこで次に挙げるような習慣を意識し、病気を寄せ付けないライフスタイルを身に付けていきましょう。
- ① 毎日本重を計る(自分の標準体重を知っている)
 - ② 毎日朝食をとる
 - ③ 腹8分目でやめる
 - ④ 間食、飲酒習慣のある人は回数や量を減らす
 - ⑤ 定期的に運動をする(週に2回以上、こまめに体を動かす)
 - ⑥ 喫煙をしない

問合せ先

健康課 TEL 855-1755

- ⑦ 7~8時間の睡眠をとる
- ⑧ 一口30回を目安にゆっくりよく噛んで食べる
- ⑨ 規則正しい生活を送る

「健康まつり」に

家族そろって行きましょう。毎日の意識しない習慣が将来を変えていきます。今の自分の状態を知ることが健康づくりの第一歩です。健康まつりでは、体力測定や血糖測定など今の自分の健康状況を知ることができ、コーナーも用意しています。年に一度の健診と『健康まつり』を、ご家族の皆さんの健康づくりに、ぜひ活用ください。また、生涯スポーツコーナーや遊びコーナー、その他講師による講演や町内小学校の保健活動の掲示発表などを設け、年齢を超えて楽しめる内容になっています。ぜひお越しください。

第4回 くまの町 健康まつり

とき 2月24日(日) 10:00~15:00
 ところ 町民会館

テーマ 「世代を超えて 育む健康 一家族の笑顔を咲かせよう」



●献血 ①10:00~12:00 ②13:00~15:00

●オープニングイベント 10:00~

・町長あいさつ
 ・講演「人生を楽しもう!!
 ~輝きながら生きるヒント~」
 講師:歌とふれあい遊びの「ままちゃん」こと
真田 千恵さん
 (広島を中心に親子ふれあい遊び・ファミリーコンサートなど楽しいイベントやコンサートなど活躍中。去年乳がん宣告され、治療しながら活動。またベビーサイン教室・親子にこここ教室・リトミック教室も展開。3児のママでもある。)

問合せ先/健康課 TEL855-1755

●『ファミリーウォーキング』 13:00~14:10 ~家族で楽しくウォーキングを体験しよう~

ラジオ体操など準備体操をしてからウォーキングにでかけます。初心者から慣れた人まで皆さんどうぞ。
 ※中学生以下の子どもは保護者同伴でご参加ください。

●その他の催し

- ・体力テスト ・健康相談 ・栄養コーナー
- ・多世代交流(レクリエーションスポーツ・なつかし遊び)
- ・リサイクル事業(公衛協主催)
- ・ヘルシーレストラン(飲食バザー)・・・ など