

# 8月の保健行事

## 8月の当番医

8月15日 片山医院 ☎854-0252      8月29日 豊田レディースクリニック ☎855-1913  
 8月22日 梶山医院 ☎854-2771      9月5日 おかだ眼科 ☎855-6633  
 ※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
すくすくクラブ (育児相談)	11日(水)	西部地域健康センター	10:00~11:30	☎2ヵ月ごろ～未就学児 保健師等による乳幼児の身体測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産後相談などに応じます。(母子健康手帳をご持参ください) ※8月24日(火)、9月1日(水)、8日(水)はお休みします。
	17日(火)	町民会館		
母親学級	19日(木)	中央地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00	栄養士による「妊娠中の食事のススメ」と試食を実施します。(母子健康手帳をご持参ください)
マスカットキッズ スマイルキッズ。	20日(金)	中央地域健康センター	11:00~14:00	手作りピザに挑戦しよう。 ☎8月17日(火)までに健康課へ
住民健診	24日(火) 25日(水)	東部地域健康センター	(受付時間) 8:30~10:30 (開場8:00) ※状況により早く始める場合があります。	申し込みをした人には決定通知書を送付します。「各検診の注意事項」を必ず読んでお越しください。事前送付の問診票に必要事項を記入の上、ご持参ください。(検診項目により同封用紙が違います)
	26日(木) 27日(金)	町民体育館 (※臨時バスあり)		
	29日(日) ~9月4日(土) 9月6日(月) ~9月8日(水)	町民会館		
健康相談	※8月16日(月)、23日(月)、9月1日(水)はお休みします。			

## 夏の食事 夏バテ対策は先手必勝

8月に入り、夏本番を迎えました。あなたは、毎年、夏バテに悩みますか。気候の変化は、私たちにさまざまなストレスを与えます。特に、夏の気温と湿度の高さは、大きなストレスになります。湿度が高いことで、汗をかきにくい環境であることと、長く続く暑さで、体が悲鳴を上げ、「夏バテ」状態になってしまうのです。

しかし、私たちは、ストレスに対抗する力を持っています。夏の暑さに対抗するためにも、質の良い食事をとることが大切です。夏の疲れを感じる前に、食事で夏バテ対策を考えてみましょう。

**★1日3回の食事をとる**  
胃腸の消化・吸収能力には限界があり、一度にたくさん食べると、十分に吸収できず、消化不良の原因になります。食事量を減らし、こまめに食べるのがポイントです。

**★良質のたんぱく質をとる**  
毎食、肉、魚、卵、大豆、大豆製品などを、少量でも良いのでとりましょう。

**★ビタミン、ミネラルをとる**  
色の濃い野菜(トマト、ピーマン、オクラ、にんじんなど)、海藻、きのこ、貝類、果物を取りましょう。

**※果物はとり過ぎないように気を付けて。**  
缶詰やゼリーはお菓子の仲間です

牛乳、乳製品も忘れずに。筋肉を動かすときに、カルシウムが必要です。毎日、牛乳、乳製品をとることを心がけましょう。

**★水分のとり方**  
少量、頻回がポイント  
一度にたくさん飲むと、胃液が薄まり、食欲が低下します。少しずつ、こまめに飲むのがポイントです。

**※運動をするときはもちろん、家事、買い物、入浴の前後など**

**★水分補給は水かお茶で**  
日常的な水分補給には、スポーツ飲料やミネラル飲料は必要ありません。低エネルギーの物でも、口の中が虫歯になりやすい状態になります。注意しましょう。

そのほかに、睡眠(休養)も大切です。休んでいるときに、疲れを取り、体をつくり直します。

「1日3回の食事、適度な運動、睡眠(休養)」を大切にして、元気に秋を迎えましょう。

☎健康課 ☎855・1755



## 被爆二世健診のお知らせ

☎両親のいずれかが原子爆弾被爆者である人  
●広島被爆：昭和21年6月1日以降に生まれた人  
●長崎被爆：昭和21年6月4日以降に生まれた人

**☎役場、各地域健康センター、各公民館、中央ふれあい館、図書館、町民体育館に設置してある専用はがきに必要事項を記入し、県庁被爆者対策課に申し込んでください。**

▽申込期限：平成23年1月14日(金)  
▽実施期間：平成23年2月28日(月)～精密検査については、平成23年3月10日(木)まで

**¥無料**  
※詳しくは、各施設にあるリーフレットをご覧ください

☎県庁被爆者対策課 ☎513・3116、健康課 ☎855・1755

## 老人クラブ連合会 グランドゴルフ大会決勝戦

5月27日(木)に健康増進と交流の輪を広げるために、グランドゴルフ大会が、予選を勝ち抜いた130人の参加により開催されました。1位から6位までの人は、9月に開催される県大会に進出されます。



→グランドゴルフ大会の様子  
老人クラブは、町内にお住まいの60歳以上の人を対象に、生きがいや健康づくりなどの事業のほか、子どもの見守りなどで地域活動に貢献されています。  
(健康課)

**子育て応援イベント**  
ふれあいフェスタにおける乳がん・子宮がん検診のご案内

子育て応援イベント「ふれあいフェスタ」において、乳がん・子宮がん検診を実施します。

時 10月30日(土)午前10時～正午  
所 町民会館集会所  
定 先着各50人

☎8月20日(金)～10月8日(金)までに健康課窓口(午前8時半～午後5時15分)で所定の申込用紙に記入の上、申し込みください。(定員になり次第終了)

▽子宮がん検診  
☎町内に住所を有する18歳以上の女性  
¥1千円  
▽乳がん視触診検診  
☎町内に住所を有する18歳以上の女性  
¥500円

▽乳がん視触診とマンモグラフィ検診  
☎町内に住所を有する30歳以上の女性  
¥1千500円

※いずれも女性スタッフによる検診を実施します  
※国の定める「がん検診指針」では、いずれも2年に一度の受診を勧奨していること、30歳代のマンモグラフィ検診で判定不十分となる可能性もあるため、40歳以上の受診勧奨をしていることをご理解の上、受診してください

※申し込みによりお渡しの受診券がなければ、当日受診することができません

☎健康課 ☎855・1755



※広報「くまの」では、町民の皆さん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。