

# 保健行事

☎健康課 ☎855 - 1755

行事	月日	場所	時間	内容等
すくすくクラブ (育児相談)	13日(火)	東部地域健康センター	13:30~15:00	☑2ヵ月ごろ～未就学児 保健師などによる乳幼児の身体 測定、母乳やミルク、離乳食など の栄養相談、発育発達や子育てな どの相談に応じます。(母子健康 手帳をご持参ください)
	20日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	27日(火)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
3歳児健康診査	16日(金)	町民会館	(受付時間)	☑平成20年4月1日～7月31日 生まれの人(個別に通知します)
	29日(木)	西部地域健康センター	13:00~13:30	
健康相談	20日(火)	町民体育館	13:00~16:00	血圧測定、検尿、母子健康手帳の 交付のほか、保健師や栄養士が個 別に健康相談に応じます。(健康 手帳をお持ちの方は、ご持参くだ さい)
	26日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	10月5日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
健康教室	30日(金)	町民会館	10:00~13:00	秋のクッキング教室です。手作り ナンでカレーを食べましょう。 ☑9月22日(木)までに健康課へ
ポリオ予防接種	10月3日(月)	町民会館	(受付時間) 13:10~14:00	☑2回のポリオ予防接種がまだ の3ヵ月以上90ヵ月未満の乳幼児 投与前後1時間の飲食は控えて ください。(母子健康手帳と予防 接種予診票をご持参ください)
	10月6日(木)	西部地域健康センター		

## 当番医

9月11日 宗盛医院 ☎854-1111      10月2日 豊田レディースクリニック ☎855-1913  
 9月18日 片山医院 ☎854-0252      10月9日 おかだ眼科 ☎855-6633  
 9月25日 梶山医院 ☎854-2771

※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。

## あなたの力 お貸しください

### ゆらっとくま～『体操リーダー養成講座』

超高齢社会到来。(熊野町の高齢化率約26%) 健やかで豊かな生活を送るために、誰  
 でもできる体操を普及するリーダーを養成する講座です。

☑10月～12月毎週月曜日(全10回) 10:00~15:30 所 町民体育館  
 ☑原則全ての講座に参加でき、体操リーダーとして活動していただける町内在住者  
 定30人 申10月5日(水)まで  
 ☎健康課 ☎855-1755、熊野町地域包括支援センター(福祉課内) ☎820-5615



6月下旬に対象者に「乳  
 がん検診・子宮頸がん検診  
 の無料クーポン券」をお送  
 りしましたが、半券部分の  
 交付年が平成22年となつて  
 いました。  
 医療機関での受診には影  
 響ありません。  
 対象者の皆さんには、ご  
 心配をおかけしましたこと  
 をお詫びします。

☎健康課 ☎855 - 1755

【お詫び】  
 乳がん検診・子宮頸がん  
 検診無料クーポン券につ  
 いて



## きつかけは健診から



住民健診や病院での健康  
 診査は受診されましたか。  
 これから健診結果が届く人  
 や届いた人がいると思いま  
 す。届いた人は、結果はい  
 かがでしたでしょうか。

### ●見直そう生活習慣

最近、お腹が出てきてま  
 ずいなどは思っているけど、  
 なかなか生活習慣を変えら  
 れない。そう感じている人  
 は、食事や運動などの生活  
 習慣をチェックして、当て  
 はまるものを改善しましよ  
 う。

- 食生活習慣チェック**
  - 一日二食以下である
  - 野菜をあまり食べない
  - 濃い味付けの食事をよく  
食べる
  - 揚げ物や油っぽい物をよ  
く食べる
  - お腹一杯食べないと満足

- ★三食規則正しく食べる
- ★主食、主菜、副菜をバラ  
ンスよく
- ★野菜や海藻類をたっぷり  
と
- ★薄味の食事を心掛ける
- ★一口20回以上を目標に、  
よく噛んで食べる
- ★腹八分目を守る

しない

- 早食いである
- 甘い物をよく食べる

### ●運動習慣チェック

- 定期的な運動する習慣が  
ない
- 休日は家でゴロゴロして  
いることが多い
- 移動には車を使うことが  
多い
- 階段はできるだけ使いた  
くない

### ●内臓脂肪をためない

#### 食生活の改善ポイント

- ★三食規則正しく食べる
- ★主食、主菜、副菜をバラ  
ンスよく
- ★野菜や海藻類をたっぷり  
と
- ★薄味の食事を心掛ける
- ★一口20回以上を目標に、  
よく噛んで食べる
- ★腹八分目を守る

★脂質の多い肉や油っこい  
 物、塩分、甘い物はとり  
 過ぎない

### ●日常生活の中で運動量UP

生活の中での活動(身体  
 活動)は、「運動」と「生  
 活活動」に分けられます。  
 「運動」とは、体力維持・  
 向上のために意識的に行う  
 ウォーキングやジョギング  
 などで、「生活活動」とは、  
 家事や買い物移動、階段  
 の昇降など、運動以外の  
 ものを指します。「運動す  
 る時間がない」「運動は苦  
 手」という人は、普段の生  
 活活動の量を増やしてみ  
 はいかがでしょうか。

### ●改善するには

メタボリックシンドロ  
 ムについての相談は、健康  
 相談(日時は次ページの保  
 健行事をご覧ください)の  
 会場か健康課へご相談くだ  
 さい。お待ちしております。

☎健康課 ☎855 - 1755

## くまの俳壇

広島俳句協会会長  
 木村 里風子 選

### 今月の俳壇賞

ぬるめの湯目をとちをれば初蛙 台木幸恵  
 【講評】  
 くつろぎ、力をぬくこと。緊張をゆるめている姿  
 が見える。一読平明。

### 入選作品

縁側で甚平父子で将棋さす 馬上芳江  
 新築の校舎の高さ朴の花 進藤 隼美  
 葉桜の下に笑顔の老い二人 大杉 徳子  
 霧雨に化粧の如し濃紫陽花 俵 千恵子

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。漢字には振り  
 仮名を振り、住所、氏名、年齢を記載の上、9月16日(金)までに  
 総務課必着。応募方法は不問。Eメールはタイトルを「短歌俳  
 句係」としてください。

なお、俳句の応募作品について添削を希望される場合は、80  
 円切手を同封もしくは持参してください。また、メール(パン  
 コンメールのみ)での応募の人は、タイトルに「添削希望」を  
 追記してください。添削原稿を返送します。

☎・申731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号  
 総務課法制情報グループ (joho@town.kumanohiroshima.jp)