

保健行事

☎健康課 ☎855 - 1755

| 行事 | 月日 | 場所 | 時間 | 内容等 |
|-------------------|---------|------------|--|--|
| 母親学級 | 13日(月) | 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) |
| すくすくクラブ (育児相談) | 14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 保健師などによる体重・身長測定、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。友達づくりにご利用ください。(母子健康手帳をご持参ください) |
| | 21日(火) | 町民会館 | 10:00~11:30 | |
| | 28日(火) | 西部地域健康センター | | |
| | 3月7日(水) | 中央ふれあい館 | 13:30~15:00 | |
| こころの相談 (要予約) | 16日(木) | 中央地域健康センター | 13:30~15:30 | さまざまなこころの問題、不安や悩みに精神科医が相談に応じます。 ☎西部厚生環境事務所・保健所 広島支所 ☎513-5521、健康課 ☎855-1755 無料 |
| 1歳6ヵ月児健康診査 | 17日(金) | 町民会館 | (受付時間) 13:00~13:30 | ☎平成22年4月1日~7月31日生れの幼児(個別に通知します) |
| | 23日(木) | 西部地域健康センター | | |
| 健康相談 | 20日(月) | 西部地域健康センター | 13:30~15:00 | 血圧測定・検尿のほか、生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。(健康手帳、健診結果をお持ちの方は、ご持参ください) |
| | 27日(月) | 東部地域健康センター | | |
| | 3月7日(水) | 中央ふれあい館 | 10:00~11:30 | |
| 乳児健診 | 3月9日(金) | 東部地域健康センター | (受付時間) 13:00~13:30 | ☎平成23年9月1日~12月31日生れの乳児(個別に通知します) |

当番医

| | | | |
|-------|-------------------|-------|-----------------|
| 2月12日 | はまもと皮ふ科 ☎855-2662 | 3月4日 | 大瀬戸内科 ☎854-8585 |
| 2月19日 | 児玉クリニック ☎855-4700 | 3月11日 | 倉田医院 ☎854-7050 |
| 2月26日 | 藤田小児科医院 ☎854-0707 | | |

※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。

●無料クーポン券を活用しましょう
乳がんまたは子宮頸がんの多発期年齢層にある人に、昨年6月末に無料クーポン券をお届けしています。

☎健康課 ☎855 - 1755

| 年齢 | 生年月日 |
|-----|---------------------|
| 20歳 | 平成2年4月2日~平成3年4月1日 |
| 25歳 | 昭和60年4月2日~昭和61年4月1日 |
| 30歳 | 昭和55年4月2日~昭和56年4月1日 |
| 35歳 | 昭和50年4月2日~昭和51年4月1日 |
| 40歳 | 昭和45年4月2日~昭和46年4月1日 |

●子宮頸がん検診
無料クーポン券対象者

| 年齢 | 生年月日 |
|-----|---------------------|
| 40歳 | 昭和45年4月2日~昭和46年4月1日 |
| 45歳 | 昭和40年4月2日~昭和41年4月1日 |
| 50歳 | 昭和35年4月2日~昭和36年4月1日 |
| 55歳 | 昭和30年4月2日~昭和31年4月1日 |
| 60歳 | 昭和25年4月2日~昭和26年4月1日 |

●乳がん検診
無料クーポン券対象者

乳がん検診・子宮頸がん検診を受けましょう
がんによる死亡を防ぐためには、定期的ながん検診を受診し、がんを早期に見つけることが大切です。
▽乳がん
40~50歳代で増加しています。マンモグラフィによる乳がん検診は、乳がん死亡率を減らすという意味で、有効であることが確認されています。
▽子宮頸がん
20歳代の若年層で増加しています。子宮頸部細胞診によってがん細胞を見つけます。

●動脈硬化とは
動脈は、全身に酸素と栄養素を行きわたらせる血管です。この動脈の壁の弾力性がなくなったり、もろくなったり状態が動脈硬化です。動脈硬化によって血液の流れが悪くなると、脳梗塞や心筋梗塞など、重大な病気へとつながります。

●動脈硬化の原因は
動脈硬化は、さまざまな危険因子が重なり合って起こります。主な原因は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙などといわれています。

●健康まつりに行って、「血管年齢」を測ってみよう
健康まつりに行って、血管年齢を測ってみませんか。測定方法はとても簡単です。測定機器に性別・年齢・身長・体重をタッチパネルで入力し、指先で測定するものです。(ただし、薬の服用や寒冷刺激時などにより影響があります)

●健康まつりに行って、「血管年齢」を測ってみよう
健康まつりに行って、血管年齢を測ってみませんか。測定方法はとても簡単です。測定機器に性別・年齢・身長・体重をタッチパネルで入力し、指先で測定するものです。(ただし、薬の服用や寒冷刺激時などにより影響があります)



あなたの「血管年齢は何歳」



これらの多くは、よくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされたものです。動脈硬化は、知らず知らずのうちに進行していきます。症状がないからといって放っておくのではなく、生活習慣を見直していくことが大切です。

「健康・栄養相談」などが、無料で体験できます。ぜひ、この機会にあなたの健康度をチェックしてみませんか。

「こころとからだのいきいきフェスタ」 健康まつりに行こう!

今年で8回を迎えた「健康まつり」。今年は、広島県と社団法人広島県精神保健福祉協会が主催する「こころいきいきフェスタ in Kumano」と同時開催します。

2月26日(日)
9:00~13:00 町民会館

あなたの健康度をチェックしてみませんか!

- ◆メタボリ先生(計測器であなたの血管年齢をチェック)
 - ◆マインドバランス(計測器で心と体のバランスチェック)
 - ◆お口の健康チェック(言語聴覚士・歯科衛生士によるお口チェック)
 - ◆脳年齢チェック(タッチパネルで、あなたの脳年齢のチェック)
 - ◆血圧・身長・体重測定、健康相談・栄養相談 他
- ※当日、希望者の多いものについては、整理券を配布します。

無料体験
できます

活動・展示コーナー

- ◆健康づくり 活動紹介
- ◆熊野町内小学校・中学校 保健活動紹介
- ◆生きがいクラブ作品展
- ◆発達障害支援コーナー

あそびのコーナー

- ◆紙芝居
- ◆折り紙・工作・ぬり絵・けん玉・お手玉など

しあわせ食コーナー

- ◆栄養士等による「キッチンスタジオ」(調理デモンストレーション&食の話)
- ◆食育体験コーナー 「1日に食べる野菜量を量ってみよう」

献血にご協力ください(9:00~13:00)

☎健康課 ☎855 - 1755