

保健行事

☎健康課 855 - 1755

行事	月日	場所	時間	内容等
健康相談	12日(月)	町民体育館	13:00~16:00	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。血圧測定、検尿を行います。(健康手帳、健診結果をお持ちの方は、ご持参ください)
	19日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
	26日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	4月4日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
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。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) ※3月27日(火)は栄養士による栄養相談があります。
	27日(火)※	西部地域健康センター	10:00~11:30	
	4月6日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
乳児健診	15日(木)	西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日生まれの乳児(個別に通知します)
両親学級	18日(日)	中央地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~12:00	沐浴実習、お父さんの妊婦体験(母子健康手帳をご持参ください)
離乳食教室	22日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~14:30	☎4~7ヵ月ごろの乳児と保護者 栄養士が主に準備期から慣れてきたころまでの内容を中心に紹介します。保護者の試食もあります。
スマイルキッズ	23日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	腰痛体操、茶話会
リラクゼーションヨガ教室	30日(金)	東部地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:30	誰でもできるヨガの基本ポーズや呼吸法を体験します。運動できる服装でお越しください。ヨガマットは当日貸し出します。 持参物: タオル、飲み物 ☎3月23日(金)までに健康課へ
ポリオ予防接種	4月9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 持参物: 母子健康手帳、予防接種予診票 投与前後1時間の飲食はできません。

当番医

3月11日 倉田医院 ☎854-7050	4月1日 宗盛医院 ☎854-1111
3月18日 平田眼科医院 ☎854-8880	4月8日 片山医院 ☎854-0252
3月25日 酒井医院 ☎855-2629	

※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。

まめまめ健康サポート隊
「健康出前講座」
町では、保健師・栄養士が皆さんの地域に伺い、生活習慣病予防のミニ健康講座などの「健康出前講座」を行っています。
町内会や自治会、サークルやグループなど、地域での集まりや研修会などにご利用ください。
時月(金曜日(祝日を除く))
午前9時~午後4時
※講座時間は30~60分程度を予定しています。時間などについては相談に応じます。気軽にお問い合わせください。
※原則無料
※政治・宗教・営利を目的とした活動や、講座の目的に沿わないものなどはお受けできない場合があります。
☎健康課 855・1755



体操を続けてらぎろく生活

日常生活の中で、体の動きにくさを感じた場合、体操を行うことで、動きが楽になることがあります。体操は転倒予防など、安全に日常生活を行うための機能を維持するためにも有効です。しかし、体の状態に合わない負担のかかる体操は、関節や筋肉を痛める原因になります。安全に体操をするために、次のことに気を付けましょう。

●**体操をいきなり始めないようにしましょう。**
急に慣れない運動を行うことは、体を痛める原因になります。体に負担がかからない程度から、ゆっくり始めましょう。

●**体操中は動かしている筋肉を意識しましょう。**
体の体操には、主に筋肉を伸ばすストレッチングと筋力を強化する運動があり

ます。どこの筋肉を伸ばしているのか、どこの筋肉を鍛えているのかを意識することで、体操が効果的になります。

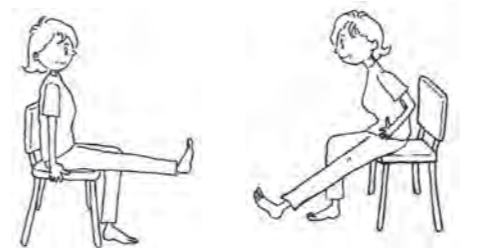
●**体操中に息を止めないように気を付けましょう。**
数を数えるなど、声を出して呼吸をしながら行いましょう。

●**自分のペースで行いましょう。**
体の動きは人それぞれです。自分のペースで無理な運動にならないよう注意しましょう。

●**痛みがあるときは無理をしないようにしましょう。**
痛みは体に危険を知らせるサインです。痛みがあるときは頑張らないようにしましょう。

町が独自に考案した「ゆらっとくま」熊野町リハビリ

<ゆらっとくま~体操(一部紹介)>



太腿の筋力アップ 足の裏側のストレッチ

リ体操(通称・ゆらっとくま体操)は、誰もが自分らしくいきいきと生活をしていくことを目標にした体操です。

この体操を指導できる体操リーダーも活動しています。安全に体を動かす続けるためにも、体操リーダーと一緒にゆらっとくま体操を続けていきましょう。体操を行いたいグループからの申し込みを健康課で受け付けています。気軽にお問い合わせください。

交通遺児等(育成資金)貸付と介護料の支給について

●**交通遺児等(育成資金)貸付**
自動車事故によって死亡または重度後遺障害者になった人の子ども(0歳から中学校卒業まで)に対し、育成資金を無利子でお貸しします。

●**介護料の支給**
自動車事故によって重度後遺障害者(自動車損害賠償保障法施行令別表第一の各等級に該当)となり介護を必要とする人に対して、介護料を支給します。

▽**貸付金額**
はじめに一時金15万5千円、毎月2万円、入学支度金(小・中学校入学時)4万4千円

▽**貸付期間**
貸付が決定した月から中学校卒業の月まで

▽**返還期間**
中学校卒業後1年間据置いた後、月賦または半年賦併用による20年以内の均等払い。ただし、高校、大学などへ進学した場合、在学中は返還が猶予されます。

支給月額	
特I種	定額 68,440円
	上限額 136,880円
I種	定額 58,570円
	上限額 108,000円
II種	定額 29,290円
	上限額 54,000円

▽**支給期間**
申請を受理した月から介護料を支給すべき事由が消滅する月まで

☎独立行政法人自動車事故対策機構広島主管支所 ☎297・2255 (福祉課)