

保健行事

問健康課 ☎ 820 - 5 6 3 7

当 番 医

11月15日(日) 児玉クリニック ☎ 855-4700 11月29日(日) はまもと皮ふ科 ☎ 855-2662
 11月22日(日) 高橋整形外科クリニック ☎ 854-2222 12月6日(日) 豊田医院 ☎ 854-2181

※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 | 実施日 | 場 所 | 時 間 | 内 容 |
|------------------------|----------|------------|--|--|
| すくすくクラブ (育 児 相 談) | 11日(水) | 中央ふれあい館 | 13:30~15:00 | ☎2カ月頃~未就学の乳幼児とその保護者身長・体重測定、保健師等による母乳・ミルク・離乳食・幼児食の相談、産後相談、育児相談、発達相談など。友達作りに気軽にご利用ください。(予約不要) ☎母子健康手帳 |
| | 17日(火) | 町民会館 | 10:00~11:30 | |
| | 24日(火) | 西部地域健康センター | 10:00~11:30 | |
| | 12月4日(金) | 東部地域健康センター | 13:30~15:00 | |
| 乳 児 健 診 | 12月9日(水) | 中央ふれあい館 | 13:30~15:00 | (受付時間) 13:00~13:30 ☎平成27年5月1日~8月31日生まれ対象者には個人通知を行います。転入などで届いていない場合は健康課へお問い合わせください。 |
| | 13日(金) | 東部地域健康センター | | |
| 元 気 ア ッ プ 教 室 | 16日(月) | 中央地域健康センター | 13:30~15:30 | 「お薬の話」 講師:安芸薬剤師会 会長 二川勝氏 ☎11月13日(金)まで |
| 健 康 相 談 | 18日(水) | 西部地域健康センター | 13:30~15:00 | 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。血压測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの方はご持参ください。(予約不要) |
| | 12月2日(水) | 中央ふれあい館 | 10:00~11:30 | |
| | 12月8日(火) | 町民体育館 | 13:30~15:00 | |
| モ グ モ グ 歯 っ び ー 教 室 | 20日(金) | 町民会館 | (受付時間) 10:15~10:30 (実施時間) 10:30~11:30 | 歯みがきのコツ、離乳食の終わりから乳幼児の話・試食、歌と手あそびなど。個別相談もできます。 ☎9カ月頃~1歳6カ月頃の乳幼児の保護者☎普段使っている歯ブラシ、手ふきタオル、汚れてもよい服でお越しください。 |
| けんこう講演会と健診結果説明会 | 25日(水) | 町民会館 | (受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:30 | 「健康寿命を考える~健康でいきいきと過ごすために~」 健康寿命について興味のある人、生活習慣病の気になる人に聞いていただきたい内容です。食育サポーターによる体にやさしいレシピの紹介・試食会もあります。 講師:広島県保健医療推進機構 保健師 藤井紀子氏 ☎11月20日(金)までに健康課へご連絡ください。 |
| 母 親 学 級 | 12月1日(火) | 西部地域健康センター | (受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:45 | 妊娠中の生活・準備物品・マタニティストレッチ・子育て支援センターの見学 ☎母子健康手帳、動きやすい服でお越しください。 |
| こころの相談 (要 予 約) | 12月7日(月) | 中央地域健康センター | 13:30~15:00 | さまざまなこころの問題、不安や悩みなどの相談に精神科医が応じます。 ☎健康課 ☎820-5637 ・西部保健所広島支所保健課 ☎513-5521 |

※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。

けんこう通信 診断結果を活用しましょう

8月、9月に住民健診を受けられた人は、手元に健診結果が届いていると思います。届いた結果はすぐに開封して、必ず内容を確認してください。またかかりつけ医をお持ちの人は、受診の際、健診結果を持参して医師にも結果を伝えましょう。



▼健診結果を活かすポイント
 ①毎年受けることが大切
 今回の健診結果だけでなく、前回・前回と受診された時の数値を比較することで自分の身体の状態の変化を知ることができ、毎年受けることが大切です。また毎年受けることで異常の早期発見や、予防にもつながります。

②健康相談を活用しましょう
 「結果を見てよく分からない」「血糖値に気を付けているけど数値が変わらない」、そんな時には健康相談を活用してください。保健師・栄養士が個別で相談に応じます。参加無料・予約不要です。健診結果と健康手帳をご持参のうえお越しください。(健康手帳は健康相談でも交付します)
 健康相談では、血压測定や尿検査、自宅のお味噌汁などの塩分濃度の測定も実施しています。この機会にぜひご利用ください。健康相談日程や会場については、保健行事のページに掲載しています。

○冬の住民健診が行われます。
 8月、9月で健診を受けることができなかつた、また受け忘れた項目があるという方は、冬にも住民健診

「くまの健康教室」のご案内
 健診結果が気になる人や生活習慣病予防に興味がある人を対象に、生活習慣病予防や重症化予防を目的として栄養教室・運動教室・睡眠講座・調理実習を実施します。
 実施期間 12月7日(月)~3月7日(月) 全7回
 ☎12月4日(金)
 所 中央地域健康センター・町民会館
 定 15人 問健康課 ☎820-5637

を実施します。お申込みください。
 【健診会場】町民会館
 【実施日】
 平成28年1月14日(木) 1月15日(金)
 【申込期間・申込方法】
 一次締切:11月13日(金)
 二次締切:11月18日(水)
 役場、各地域健康センター、各公民館、中央ふれあい館、町民体育館に置いてある申込書にご記入の上お申込みください。
 ご不明なことがあれば健康課までお問い合わせください。(健康課)

くまの俳壇 今月の俳壇賞

赤とんぼ夕方の空群れてをり 進藤 隼 美

【講評】
 赤とんぼは高原で育ち、序々に下りてくる習性。また集団でもある。一読平明が俳句の生命と共に季語の赤とんぼの本意がある。

入選作品
 妻病みて我が家で見たり遠花火 林 世紀雄
 この暑さどうにかしたしエルニーニョ 本田 信子
 秋の空危機感胸に土砂災害 住吉 孝子
 移りゆく紅葉の道我一人 俵 千恵子
 十三年臥したる従姉妹夏と逝き 浜岡 麻美

初心者歓迎 俳句を大募集

広報くまのでは皆さんからの俳句を大募集しています。初心者歓迎。どなたでもどうぞ(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、11月20日(金)までに総務課必着でお願いします。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。なお、俳句の応募作品については添削を希望される場合は、82円切手を同封もしくは持参してください。また、メール(パソコンメールのみ)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。
 今回募集の俳句は広報くまの平成27年1月号に掲載予定です。
 問 ☎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 johno@town.kumano.hiroshima.jp
 ☎820・56001

ゼロの日運動
 「10・20・30の0のつく日」は家族でテレビゲーム・スマホを控え、くまどく及び家族のだんらんを通して家族の絆を深めましょう。