

保健センターのお知らせ



救急医療週間 9月6日(日)～12日(土)「お医者さんの上手なかり方」

9月の乳幼児健診

問合せ：保健センター ☎ 992-3170・4323

4か月児健診	9か月児健診	1歳8か月児健診	3歳4か月児健診	離乳食講習会(要予約)
受付は13:15から14:00までです。対象の方に個別通知しています。				10:00～11:30
30日(水) (27年5月生)	16日(水) (26年11月生)	2日(水) (26年1月生)	9日(水) (24年5月生)	15日(火) 中期・後期

※9か月児健診では、歯ブラシをプレゼントしています。
 ※3歳4か月児健診では、希望者にフッ素塗布を行います。

歯周疾患検診

- 対象/町内在住の平成28年3月末時点で30・35・40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の方
 ※40歳～80歳の対象者にはハガキでご案内しました。30歳・35歳の希望者は、保健センターまでご連絡ください。
- 期間/9月1日(火)～12月25日(金)
- 内容/歯周疾患検査(治療ではありません。)
- 受診方法/指定医療機関に電話予約の上、ハガキ(30歳・35歳の方は受診券)を持参し、受診してください。
- 費用/500円(医療機関で徴収)
- 指定医療機関/荒木歯科(☎992-3129)、いしい歯科医院(☎992-0757)、ハート歯科クリニック(☎992-3726)、原島歯科医院(☎991-6480)、ヨシダ歯科医院(☎992-1733)
- ※①75歳以上の方、②住民税非課税世帯の方、③生活保護受給者は無料になります。
 ②、③の方は、事前に保健センターで申請してください(持ち物：印かん ③の方は、生活保護受給者証もお持ちください)。



9月は健康増進普及月間です

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ～健康寿命の延伸」に心がけましょう。

- 1. 今より10分体を動かしましょう**
 家事や“ながら運動”などこまめに体を動かしましょう。水分補給も忘れずに。
- 2. 食事は1日3食栄養のバランスのよい食事を心がけましょう**
 毎食3品(主食+主菜+副菜)をそろえ、塩分・脂肪の取りすぎに注意しましょう。腹八分目で野菜を多く摂りましょう。
- 3. 禁煙しましょう**
 タバコはがんの原因にもなり、心疾患や脳卒中などにかかるリスクも高まります。禁煙外来なども上手に利用しましょう。

糖尿病予防教室 知って防ごう糖尿病

～今ならまだ間に合います！生活改善始めましょう～

日時	内容
9月17日(木)9:30～11:30	健診結果の見方、糖尿病とは？生活改善のポイントを学ぼう
9月28日(月)9:30～11:30	血糖値を上げない上手な食べ方を学ぼう
10月13日(火)9:30～13:00	血糖値を上げない食事を作ってみよう(調理実習)
12月15日(火)9:30～11:30	栄養士講話 ※プレゼントを用意しています。

- 対象/65歳未満(昭和25年4月1日以降の生まれ)で、血糖値が高い方 (HbA1c5.8%以上)
 ※血糖値が高く受診されている方、服薬中の方は、対象になりません。ご家族も参加可能です。
- 定員/各教室16名
- 持ち物/健診結果、筆記用具、健康手帳、調理実習費350円
- 申込み・問合せ/電話で保健センターへ。

①かかりつけ医を待ちましょう
 ②できるだけ診察時間内
 ③休日・夜間は、休日・夜間急患診療所や休日当番医の診療時間内に受診しましょう。