



女性のミカタ健康サポートコール

予期しない妊娠や女性のからだに関する相談等、みなさんの悩みに保健師が対応します（相談無料）。

■専用コール 024-535-5615(午前9時～午後5時)

■問い合わせ 県北保健福祉事務所 Tel 534-4155

心の健康相談会のお知らせ

職場や地域社会、家庭の中でのストレスの影響で、心の悩みを抱えている方が専門医師に相談できる場です。気軽に相談してください(3日前まで要予約)。

■日時 11月8日(水) 午後1時30分～3時30分

■問い合わせ 県北保健福祉事務所障害者支援チーム
Tel 534-4300

●健康だより Vol.210

【生活習慣改善の見直しを】

あなたは大丈夫？ 内臓脂肪がたまりやすい10か条✓



みなさんは、ご自分の特定健診の結果を生活習慣の見直しに役立てていますか。
まずは、体重を見てみましょう。20歳のころから比べて、増えていますか？ 増えている方は何kg増えていますか？ 5kgですか？ 10kgですか？ それとも…。増えたきっかけは何でしょうか？

◎内臓脂肪がたまりやすい10か条でチェックしてみましょう。

1. 満足するまで食べる・・・・・・・・・・□
2. 甘い飲み物をよく飲む・・・・・・・・・・□
3. 炭水化物の重ね食いをしている・・・・・□
4. 野菜が不足している・・・・・・・・・・□
5. 間食をよくする・・・・・・・・・・□
6. 夕食の時間が遅くて、量が多い・・・・・□
7. お酒をよく飲む、休肝日がない・・・・・□
8. 睡眠不足ぎみである・・・・・・・・・・□
9. 運動不足である・・・・・・・・・・□
10. たばこを吸っている・・・・・・・・・・□



生活習慣の改善はすぐにでも取り組みます。最初はつらいかもしれませんが、1週間ほどで慣れてくるでしょう。無理せず取り組める、小さな目標を立ててみませんか？

【小さな目標の例】 ①主食の量を今より1割減らす ②揚げ物は1日1品にする ③脂肪の多い食品を控える。(バラ肉、とりの皮、ナッツ類、チーズなど) ④間食は1日1回にする。(16時までにする) ⑤休肝日を週1回(週2回)設ける ⑥寝る3時間前までに食事を済ます ⑦食事をプラス5回余計に噛むなど、ちょっとした工夫でいいのです。長く続けることが大切なのです。10年後も笑顔で生活できますように。



保健センター

Tel 565-2279

健康チェック日とさわやか体操教室

簡単な体操を音楽や歌にあわせて行います。どの年代の方でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 11月10日(金) 午前9時～11時45分

■内容 身長体重測定、体脂肪測定、肺活量測定、健康相談など

※さわやか体操教室は午前10時～11時15分まで

■場所 保健センター

■講師 快フィットネス研究所

健康運動実践指導者 安田涼子先生

※次回は、12月4日(月)の開催です。

小児のインフルエンザ予防接種費用助成

今年度より、生後6か月から15歳までのお子さんの季節性インフルエンザ予防接種費用を、お一人様1回のみ1,000円の助成をしています。

12月28日(木)までが助成期間ですので、予約のうえ接種してください。

高齢者インフルエンザの予防接種

■実施期間 11月1日(水)～12月28日(木)の開院日

■対象者 ①65歳以上の方②60～64歳の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方(概ね身体障がい程度等級1級に相当)

※①②の方のうち、認知症などで予防接種の副反応や救済制度等の理解が困難な方、明確に接種を希望する意思が確認できない方は対象外となります。

■自己負担額 1,400円(生活保護世帯は無料)

■接種方法 事前に医療機関へ予約のうえ、体調の良い時に接種しましょう。予診票は町内医療機関には準備してあります。

■町内の実施医療機関

医療機関名	電話番号
あんざい整形外科クリニック	565-3511
小寺医院	565-2011
済生会川俣病院	566-2323
済生会春日診療所	566-2707
川俣町国民健康保険山木屋診療所	563-2024
佐藤医院	566-2321
十二社クリニック	565-5230
鈴木内科医院	565-2688
むとうこどもクリニック	565-2435
村上医院	565-3637

※町外での接種を希望する方は事前に保健センターへお問い合わせください。

高齢者肺炎球菌の定期予防接種

平成29年4月に通知が送付されている方でまだ予防接種を受けていない方は、平成30年3月31日までに受けてください。なお、書類の再発行を希望される方は、保健センターまでお越しください。

追加大腸がんけんしんのお知らせ

今年度最終となる大腸がん検診を次のとおり実施します。この機会にぜひ、受診してください。

■日時 11月13日(月)、14日(火)

■対象者 6月と9月の集団検診で大腸がん検診を受けていない方、今年度町の人間ドックを申し込んでいない方

■受付 午前9時～午後3時 保健センターロビー

■自己負担金 200円(平成28年度町民税非課税世帯、後期高齢者医療加入者、山木屋地区は無料)

■受診方法 採便容器に便をとり、郵送されている「受診票」(6月は白色、9月はクリーム色、もしくは緑色のはがき)と一緒に提出します。ご家族の方に代理で提出いただいてもかまいませんが、その場合は問診事項に記入漏れがないようご注意ください。受診票を紛失した場合には再発行ができます。

■採便容器の配布 保健センターと各地区公民館で配布しています。集団検診の際の容器がある場合はそちらを使用できます。

ちびっこカレンダー 11月

会場は保健センターです。
相談・健診の際は「母子健康手帳」をお忘れなく！

日・曜	事業名	受付時間	対象(乳幼児)	内容
8(水)	すくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	身体測定・育児相談
11月 10(金)	2歳6か月児 歯科健診	13:15～14:00	27年4月～6月生	身体測定・歯科健診・保健指導・栄養指導・歯みがき指導・フッ化物塗布等(保護者の歯科健診も行います)
21(火)	3～4か月児健診	13:15～14:00	29年6月20日～ 8月21日生	身体測定・内科健診・保健指導・ブックスタート等
21(火)	9～10か月児健診	13:15～14:00	28年12月20日～ 29年2月21日生	身体測定・内科健診・歯みがき指導・栄養指導・保健指導等