



# 保健センターからのお知らせ

申込み・問合せ・実施場所  
保健センター ☎ 049(294)5511



## 健康相談

### 成人健康相談（心と体の相談）

3月 5日（月） 9:00～12:00 **場** 保健センター

3月 27日（火） 9:30～11:30 **場** 役場ホール

**電話相談** 月～金曜日（祝日を除く）9:00～17:00



## 子ども

### 乳幼児の予防接種

BCG予防接種	3月14日（水）	申	3/ 7（水）から
麻疹風しん（MR）予防接種	3月 9日（金）	申	3/ 2（金）から
三種混合	3月 2日（金）	申	2/24（金）から
//	3月23日（金）	申	3/16（金）から
日本脳炎	3月 1日（木）	申	2/23（木）から
//	3月16日（金）	申	3/ 9（金）から

### 乳幼児健診 ※対象者には個別に通知します。

4か月児健診	3月 5日（月）	刈	H23.10生まれの児
10か月児健診	3月 6日（火）	刈	H23. 4生まれの児
1歳6か月児健診	3月12日（月）	刈	H22. 8生まれの児
3歳児健診	3月13日（火）	刈	H20. 9生まれの児

## 講演「心地よい睡眠のすすめ」

現代はストレス社会ともいわれています。仕事や家族の事、友人や近所付き合いなど様ざまな要因で不安、心配、ストレスを抱えてしまう事が多く、その結果、睡眠不足や睡眠の質が悪いまま日常生活を過ごしている人も多くいるのが現状です。睡眠は、心と体の健康を保つうえでとても重要です。また、人間が生きていくためには睡眠は必要不可欠です。今一度自分の睡眠について見直してみませんか。心地よい睡眠を得るための勉強会を開催します。ぜひ、この機会と一緒に勉強してみませんか。ご参加お待ちしております。

**日 時** 3月 29日（木） 13:30～15:30

**内 容** 13:30～14:20 ストレスとの付き合い方について（心理士予定）  
14:30～15:30 「眠れてますか」睡眠障害のうらに潜む病気（医師）

**料 金** 無料 **定 員** 先着30人

**持ち物** 筆記用具

**申込み** 3月 1日（木）から保健センターで受付（電話可）

## つくしんぼ（赤ちゃん）サロン

**日 時** 3月 21日（水）  
10:15～11:30（受付は10:00～10:15）

**内 容** 親子遊びの紹介、参加者の交流

**対 象** 3か月～1歳3か月の第一子

## ソーシャルクラブに参加しませんか

ソーシャルクラブとは統合失調症で治療している人たちが、同じ悩みを持つ人たちと一緒に活動することをとおして、対人関係の改善や社会復帰を支援していく事業です。保健センターで毎月2回開催し、現在7人が登録しています。

皆でやってみたいことを出し合いながら、バレーボールやバドミントン、調理実習、押し花、社会見学など行っています。参加を希望する人は、保健センターへお問い合わせください。

## 3月の在宅当番医 9:00～12:00

日にち	医療機関名	専科	住 所	電話
3/20（祝）	石川眼科	眼科	越生町越生東2-7-3	277-2077

※埼玉医科大学病院（毛呂本郷 38 ☎ 276-1465）は、救急部が日曜・祝日を問わず救急患者を受け入れています。

## お元気ですか？『今月の健康』

毛呂山町では平成16年3月に健康増進計画『健康ともろー21』を策定しました。これは国が策定した『健康日本21』を受けて、生活習慣病・食生活・運動・禁煙・歯の健康・生きがいを基本に楽しく健康づくりを実践するために作られました。そのためは、町民の皆さんが自分に合った健康観により主体的に取り組み、各自が健康づくりの大切さを自覚し、生活習慣について正しく理解していくことが大切です。

そのなかで食生活について説明します。食生活は健康づくりに不可欠な要素であると同時に生活習慣病の発症にも密接に関連しています。特に肥満は脳血管疾患や動脈硬化、心臓病につながるため食生活習慣の改善が重要になってきます。1日3回規則正しく食事をとり、腹8分目で野菜をたくさん摂るよう心がけましょう。保健センターでは電話での健康相談、役場や保健センターでの成人健康相談（月1回）を行っています。ぜひご自分の健康のためにご活用ください。

