

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

※保健センターへの電話のかけ間違いが大変多くなっています。
よくご確認のうえ、おかけください。



健康相談

成人健康相談（心と体の相談）

3月2日（火）・19日（金）9:30～11:30 場 役場ホール

3月8日（月）9:00～12:00 場 保健センター

※心の相談は来所前のご予約ください。

電話相談 月～金曜日（祝日を除く）9:00～17:00

乳がん検診・子宮頸がん検診

がんの早期発見、早期治療のためには検診を受けることが大切です（受診回数/2年に1回）。

対象 乳がん/40歳以上、子宮頸がん/20歳以上

費用 乳がん/600円、子宮頸がん/500円

※生活保護受給世帯・町民税非課税世帯の人は、無料となります。予約時にお申し出ください。また、町からクーポン券が届いている人は無料になります。

■乳がん・子宮頸がん検診日程表■

検診日	定員	予約受付日（午前8時30分から）
3/23（火）	50人	3/1（月）～3/19（金）

当日の受付時間 午後0時30分～午後1時40分
（受付30分前から整理券を配布）



子ども

乳幼児の予防接種

BCG予防接種 3月9日（火） 田 3/2（火）

ポリオ 3月10日（水） 田 3/3（水）

麻しん風しん（MR）予防接種 3月12日（金） 田 3/4（木）

三種混合 3月5日（金） 田 2/25（木）

3月30日（火） 田 3/23（火）

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3日（水） 田 H21.10生まれの児

10か月児健診 3月4日（木） 田 H21.4生まれの児

1歳6か月児健診 3月17日（水） 田 H20.8生まれの児

3歳児健診 3月16日（火） 田 H18.9生まれの児

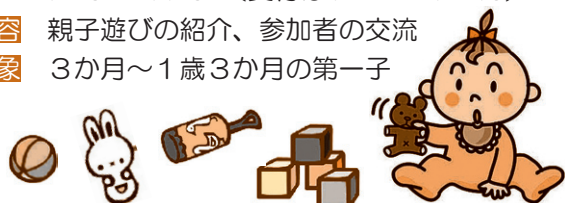
つくしんぼ（赤ちゃん）サロン

日時 3月10日（水）

10:30～11:30（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



今月の健康

特定保健指導を受けて健康をまもろー!

平成20年度から始まった特定健診（いわゆるメタボ健診）は、ここで2年目が終わろうとしています。健診については次号でご紹介しますので、今回は、健診後の生活習慣を改善することを目的とした『特定保健指導』についてご紹介します。

保健センターで実施している特定保健指導、通称「健康まもろー教室」は、国民健康保険加入者で、健診の結果、メタボリックシンドロームやその予備群だった人を対象に、月1回程度実施しています。教室では、まず自分の生活習慣を振り返り、健診結果と照らし合わせながら目標を考えます。そして6か月間、計画を変更しながら、生活習慣改善を継続します。保健センターは、個人にあった目標の設定、継続のお手伝いをします。

平成20年度には、延べ約100人が参加しました。1回7～8人程度の少人数グループに分かれ、メタボリックシンドロームの判定基準や腹囲計測方法を学ぶほか、普段健康のために行っていることを話し合ったり、運動や食事などの具体的な情報交換をしたりして、和気藹々とした雰囲気の中、自分ができそうな目標を考えます。

その結果、6か月間で体重、腹囲のどちらかが減少した人が約8割でした。自分で立てる目標は様ざまですが、「体重を毎日計測する」、「寝る2時間前からは食べない」、「間食の回数を減らす」など、ほんの少し生活習慣を改善することで、体重や腹囲がゆるやかに減っているようです。

体重や腹囲が減ることで、メタボリックシンドロームの基準から外れると、脳や心臓疾患などになる確率が下がります。最近、ズボンやスカートがきつくなったと思っている人は少し生活を変化させてみると、生活にさらに張りが出て、健康に近づくかもしれません。

特定保健指導は、どの保険に加入していても実施することになっていますので、加入している健康保険組合などに確認をしてください。日常生活を見直して、皆さんで健康を守りましょう。

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
3/21（祝）	石川眼科	眼科	越生町越生東 2-7-3	277-2077
3/22（振休）	越生メディカルクリニック	内科	越生町黒岩 199-1	277-1119

※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。