

# 保健センターからのお知らせ



## 子ども

健診※対象者には個別に通知します。

- 4か月児健診 3月 2日(月)
- 10か月児健診 3月26日(木)
- 1歳6か月児健診 3月11日(水)
- 3歳児健診 3月10日(火)

### 予防接種

- BCG予防接種 3月 3日(火) 田2/24(火)から  
4月10日(金) 田4/ 3(金)から
- 麻しん風しん(MR) 予防接種 3月 4日(水) 田2/25(水)から  
4月 3日(金) 田3/30(月)から
- 三種混合 3月17日(火)、19日(木) 田3/10(火)から  
4月9日(木) 田4/ 2(木)から
- ポリオ 4月 7日(火)、8日(水) 田3/31(火)から

### つくしんぼ(赤ちゃん)サロン

- 日時 3月26日(木) 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

## 健康相談

### 成人健康相談

- 3月 4日(水)、24日(火) 9:30～11:30 場 役場ホール
- 3月13日(金) 9:00～12:00 場 保健センター
- 電話相談 月～金曜日(祝日を除く) 9:00～12:00

### 中学校1年生、高校3年生に相当する年齢の皆さん 麻しん(はしか)の予防接種はお済みですか？

麻しん(はしか)は感染力が強く、麻しんにかかっている間に合併症(肺炎や脳炎など)を起こす頻度が高い病気といわれています。予防方法は麻しんワクチンあるいは麻しん風しん混合ワクチンによる予防接種です。はしかにかかったことがなく、麻しんの予防接種を受けていない人は注意が必要です。

中学校1年生および高校3年生の年齢相当に該当する人は、今年度から麻しんの定期接種の対象者に追加されました。

この定期接種の対象者は3月末までに接種いただければ無料ですので、麻しんにかかったことがなく、麻しんの予防接種を受けていない人は、早めに接種してください。

#### 対象

- 中学校1年生に相当する年齢の人  
(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ)
- 高校3年生に相当する年齢の人  
(平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ)

問 保健センター ☎(294) 5511  
埼玉県疾病対策課 ☎048(830) 3557

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。

## 今月の健康

### 実はあなどれないポッコリお腹

日本人の平均寿命は年々延びており、平成19年では男性79.19歳、女性85.99歳となっています。平均寿命の延びにともなう高齢化率の増加や生活習慣の変化によって、生活習慣病にかかる人も増えており、日本人の死亡原因の約6割が生活習慣病となっています。

そこで、そのもととなるメタボリックシンドロームを予防・撃退するための特定健診・保健指導が平成20年4月から始まりました。

「メタボ」と聞くと、ポッコリお腹を想像される人が多いと思いますが、実はお腹が出ているということだけでなく、お腹に溜まった内臓脂肪から分泌される物質によって、体に悪影響を及ぼします。その一部を紹介すると、インスリンという物質の効果を弱めて血糖値を上昇させたり、アディポネクチンという動脈硬化を抑制する物質の分泌を減少させて血栓をつくりやすくするなどの不都合な働きをします。メタボは自覚症状がほとんどないため、放っておくと知らないうちに動脈硬化が進み、将来的には糖尿病などの生活習慣病を引き起こし、その結果、日常生活に大きな支障が出る危険性があります。

実は怖いメタボですが、特効薬がないため、撃退するには運動や食事などの生活習慣を見直すことが必要です。ただ、すっかり体に馴染んでしまった習慣を自分ひとりで改善するのはとても大変ではないでしょうか。

保健センターでは、国民健康保険加入者を対象とした特定健診・保健指導を実施することにより、皆さんの健康管理を応援しています。健診でメタボと診断された人には、保健指導にお誘いし、生活習慣改善のためのアドバイスをしています。教室はグループ形式で実施しており、参加者同士でご自身のダイエットや禁煙体験談などを話し合っただく時間を設けています。同じ目的を持った仲間から刺激を受けることで、目標に向かって継続的に取り組み、少しずつ体に効果が表れ始めている人もいます。

来月号の広報では、実際に特定健診を受診し、現在、保健指導に参加している人の声をお伝えする予定です。

### 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(水)	埼玉・長島クリニック	内科・ 脳神経外科	越生町越生東 3-1-14	292-7227

※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。