

向き合おう 自分の体
自分の生活

2月1日から7日までの1週間は生活習慣病予防週間です。「健康日本21」の中間評価で脳卒中・虚血性心疾患の死亡率は改善傾向が見られる一方で、高血圧症・糖尿病などの生活習慣病の患者数は中高年男性を中心に改善していない現状にあるそうです。

昨年からはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予防と改善に重点をおいた健康診査・保健指導をはじめています。メタボリックシンドロームを予防するためには、①普段からこまめに動き運動も取り入れる。②規則正しい食生活を送る。③禁煙④定期的に健康診査を受ける。この四つの項目を特に心がけましょう。

平成19年度の生活習慣病予防週間のスローガンは「向き合おう自分の体自分の生活」です。昨年の健康診査の結果や普段の生活を振り返り、病気になるような生活を送るようにしましょう。

「生活習慣を変えたい...」「もっと詳しく知りたい...」という方は健康管理課（健康づくりセンター）で行っている健康相談をご利用ください。

保健の掲示板

●健診・相談・予防接種

とき	行事名	対象者	受付時間
2/15(金)	1歳6ヶ月児健診	平成18年6月～7月生まれ	午後1時15分～2時15分
2/28(木)	乳児健診	平成19年9月～10月生まれ	午後1時15分～2時15分
3/3(月)	健康相談	希望者	午前9時～正午 午後1時30分～4時
3/4(火)	3歳児健診	平成16年7月～8月生まれ	午後1時15分～2時15分
3/5(水)	ポリオ	平成19年3月～5月生まれ	午後1時30分～2時
3/7(金)	献血	希望者（会場：町民会館）	午前10時～11時45分 午後1時～4時

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪蓄積 腹囲（へその下） 男性85cm以上 女性90cm以上	(特定健診・保健指導の対象基準と異なります) 以下のうち + 2項目以上
血清脂質異常 中性脂肪値 150mg/dl以上 HDLコレステロール値 40mg/dl未満 のいずれか、または両方	血圧高値 最高（収縮期）血圧 130mmHg以上 最低（拡張期）血圧 85mmHg以上 のいずれか、または両方
	高血糖 空腹時血糖値 110mg/dl以上

会場 健康づくりセンター「プラム」

◆問い合わせ 健康管理課 ☎82-3400

休日当番医

※時間9時～17時（東陽病院は8時30分～17時15分）

とき	内科系			外科系	
東陽病院 (84)1335					
2/10(日)	下谷内科医院(東金) 0475(55)6209	松尾クリニック(山武) (86)6482	福島医院(匝瑳) (72)0175	高根病院(芝山) (77)1133	
2/11(月)	きみのりクリニック(大網) 0475(70)2366	笹本医院(横芝光) (82)5162	藤田病院(匝瑳) (72)0308	睦岡クリニック(山武) 0475(80)8001	さとう整形外科(匝瑳) (73)2891
2/17(日)	みずほ台クリニック(大網) 0475(73)6000	京葉内科クリニック(山武) 0475(82)2400	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131	しらすと整形外科(大網) 0475(70)5855	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131
2/24(日)	はにや内科(大網) 0475(70)1500	花城医院(山武) (86)2233	石井医院(匝瑳) (73)2150	まさごクリニック(横芝光) (80)0122	市民病院(匝瑳) (72)1525
東陽病院 (84)1335					
3/2(日)	佐藤医院(東金) 0475(58)2056	高根医院(芝山) (77)0017	小川内科(匝瑳) (73)2658	てらし整形外科(大網) 0475(72)7500	はしば医院(匝瑳) (67)5720
3/9(日)	天野内科クリニック(東金) 0475(55)3986	原田医院(芝山) (77)0056	かわて医院(匝瑳) (72)3000	日向台クリニック(山武) 0475(88)1491	匝瑳外科医院(匝瑳) (72)0178

◆問い合わせ...◎山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137 ◎匝瑳市横芝光町消防組合 ☎(72)0119

日吉保育園「お餅つき」

1/11

みんなでかけ声
"よいしょーっ！
よいしょーっ！"



きねと臼で
初めての
"お餅つき"



くるみ
来実ちゃん(0歳)
眞行寺 昌之さん(橋場)

シャッターチャンス

すくすく
ギャラリー

いないいないばあ!やお歌あそびが大好きです