

3ヵ月後の中間結果(しっかりコース)

体重減少者	59%	男性	平均2.4kg減少
		女性	平均1.9kg減少
腹囲減少者	77.3%	男性	平均2.5cm
		女性	平均2.4cm
血圧降下者	54.5%		
禁煙開始者	4名		

計101名が参加しました。教室には、「しっかりコース(該当者)」32名、「らくらくコース(予備群)」69名の合計101名が参加しました。

ヘルスアップ教室は、国保に加入している方に行った特定健診で、メタボリックシンドロームの基準に該当する方と予備群の方を対象に6ヶ月間行われる、特定保健指導です。メタボリックシンドロームは内臓肥満に加え、高血糖・高血糖・脂質異常及び喫煙等の危険因子を2つ以上持っている状態です。これを改善するには、運動・栄養などの生活習慣の見直し、体重・腹囲の減少が必須です。

保健の掲示板

●健診・相談・予防接種 会場 健康づくりセンター「プラム」

とき	行事名	対象者	受付時間
3/24(火)	乳児相談	平成20年5月～6月生まれ	午後1時15分～2時15分
4/6(月)	健康相談	希望者	午前9時～正午
			午後1時～4時
4/9(木)	1歳6ヶ月児健診	平成19年8月～9月生まれ	午後1時15分～2時15分
4/14(火)	ボリオ	平成20年6月～8月生まれ	午後1時30分～2時

◆問い合わせ 健康管理課健康管理班 ☎82-3400

開始から3ヶ月後の中間結果は表のとおりで、メタボリックシンドロームの解消へ一歩前進しました。参加した方は、自分に合った生活習慣の改善に取り組み「ウォーキングを週3日30分以上する」「お菓子を控える」など、無理のない行動目標をたて、実践されていきました。この教室は、21年度も特定健診後に行いますので、ぜひご参加ください。

ヘルスアップ教室(中間報告)

休日当番医

診察時間	内科系			外科系	
	9時～17時		8時30分～17時	9時～17時	8時30分～17時
<b>東陽病院 (84)1335 (診療時間 8時30分～17時15分)</b>					
3/15(日)	みずほ台クリニック(大網白里) 0475(73)6000	鈴木医院(山武) 0475(89)1002	檜垣医院(匝瑳) (73)2552	日向台クリニック(山武) 0475(88)1491	
3/20(金)	両総病院(東金) 0475(55)2700	宇井医院(山武) 0475(86)2522	匝瑳市民病院(匝瑳) (72)1525	東葉クリニック大網脳神経外科(大網白里) 0475(73)7011	はしば医院(匝瑳) (67)5720
3/22(日)	北辰堂 佐藤医院(東金) 0475(58)2056	あきば伝統医学クリニック(山武) 0475(86)3711	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131	古川病院(山武) 0475(82)2202	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131
3/29(日)	天野内科クリニック(東金) 0475(55)3986	鈴木医院(横芝光) (82)0126	福島医院(匝瑳) (72)0175	東葉クリニック大網脳神経外科(大網白里) 0475(73)7011	匝瑳市民病院(匝瑳) (72)1525
<b>東陽病院 (84)1335 (診療時間 8時30分～17時15分)</b>					
4/5(日)	はにや内科(大網白里) 0475(70)1500	成東医院(山武) 0475(82)2235	佐藤クリニック(匝瑳) (73)5567	田波整形外科(東金) 0475(55)2828	はしば医院(匝瑳) (67)5720
4/12(日)	秋葉医院(東金) 0475(52)2039	京葉内科クリニック(山武) 0475(82)2400	椎名医院(匝瑳) (72)0032	山崎医院(横芝光) (82)0581	匝瑳市民病院(匝瑳) (72)1525

※当番医は、都合により変更になる場合があります。

◆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

編集後記

栗山在住の若梅さんが、全国28人の「農業技術の匠」に認定された記事を掲載させていただきました。お話を聞かせていただき印象深かったのは、仕事についての記録を欠かさずにとり、特に失敗の経験を強調して残すということです。失敗を技術の発展に結び付けられた努力や長年の農業経営の中で蓄えられた経験と技術には、ただ敬服するばかりでありました。昔にくらべ、今では産地や季節などの制約が少なくなり、安定しているいろいろな物を食べることができるのは、言い換えれば生産者の失敗に基づく試行錯誤の賜物であるものと改めて気づかされました。(櫻)



ともや 智也 くん(3歳)・こうき 皓己 くん(1歳)  
小川和也さん(尾垂五区)

シャッターチャンス



毎日元気一杯の2人!  
兄弟ゲンカもするけれど、本当は仲良しの兄弟です。  
これからも元気に大きくなってほしいです