

## 山武健康福祉センター ～女性のための健康相談～

山武健康福祉センターでは、女性のこころや身体の悩みについて、臨床心理士と助産師が相談を行っています。

とき 2月25日(木)、3月25日(木)  
午後2時～4時

ところ 山武健康福祉センター

その他 予約が必要です

### ◆申込・問い合わせ

山武健康福祉センター地域保健福祉課

☎ 0475 - 54 - 0611

## 献血のお知らせ

あなたの献血が、たくさんの生命を救います。みなさん、献血にご協力ください。

とき 3月12日(金)  
受付時間 午前10時～11時45分  
午後1時～4時

ところ 町民会館ロビー

### ◆問い合わせ

健康管理課総務班

☎ 82 - 3400



## 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
2/12(金)	5歳児健診	対象児に個別通知	指定された時間
2/25(木)	乳児健診	平成21年9月～11月15日生まれ	午後1時～2時15分 午前9時～正午
3/1(月)	健康相談	希望者	午後1時～4時
3/3(水)	3歳児健診	平成18年7～8月生まれ	午後1時～2時15分
3/11(木)	2歳児歯科健診	平成19年11月～12月生まれ	午前9時～11時
3/12(金)	ポリオ	平成21年3月～5月生まれ	午後1時30分～2時 午前10時～11時45分
3/12(金)	献血	希望者(会場:町民会館)	午後1時～4時

会場 健康づくりセンター「プラム」

◆問い合わせ 健康管理課健康管理班 ☎82-3400

### ●個別予防接種【指定医療機関にて接種】

予防接種名	対象者	接種期間
三種混合	生後3ヵ月～90ヵ月未満	
B C G	生後3ヵ月～6ヵ月未満	
麻疹風しん混合1期(1歳児)	1歳～2歳未満	
麻疹風しん混合2期 (年長児に相当する年齢の児)	平成15年4月2日～ 16年4月1日生まれ	3月31日(水)まで
麻疹風しん混合4期 (高校3年生に相当する年齢の方)	平成3年4月2日～ 4年4月1日生まれ	3月31日(水)まで

※注意 接種対象月数・接種期間を過ぎた場合は有料

ヘルスアップ教室は、国保加入者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及びその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・高血圧・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を行い、体重・腹囲の減少が必須です。

教室は、「しっかりコース(該当者)」と「らくらくコース(予備群)」があり、合計139名が参加しました。

開始から3ヶ月後の中間結果は、体重減少した方が40%、腹囲減少した方が45%でした。冬季は体重減少が難しいといわれていましたが、半数の方に改善がみられ、変化のなかった方も自己評価ではほとんどの方が目標を実行できていました。



## ヘルスアップ教室 (中間結果)

目標とは、「ウォーキングを週に3日30分以上する」「こまめに動くようにする」「お菓子や菓子パンを控える」「甘い飲み物を控える」「ゆっくりかむようにする」等どれも無理のない取り組みです。

このように、メタボリックシンドローム解消へ1歩前進しました。

この教室は、22年度も特定健診後に実施します。



### ◆問い合わせ

健康管理課健康管理班  
☎(82)3400