

ご近所の人を誘って、季節を感じるウォーキング
『無理はしない』
『人の噂話をしない』
『花や農作物などの季節の変化を話題にする』
歩くルールを決めています。

健康No.1プロジェクト

健康増進に向けて頑張っている人をご紹介します。
健康習慣を考えるヒントにしましょう。

私は、1年ほど前から近所の方とウォーキングを始めた。都合を合わせ、冬で

4～5歳児 ■尿・ぎょう虫の検査をします

小児期に多い腎臓病の早期発見のために、尿検査を行います。

また、ぎょう虫症にかかっているお子さまがまれにみられるため、ぎょう虫の検査も同時に実施します。

検査を希望する人は、4月2日(土)～8日(水)に保健センターへ電話でお申込みください。後日検査セットをお送りします。

▼対象 平成27年4月以降幼稚園・保育所に通園予定のな
い幼児(平成21年4月2日から23年4月1日生まれの幼児)

も週2回以上、1回5千歩程。多い時は1時間、約1万歩を歩きます。
夕方は、明治小の子ども達がすれ違うたびに元気に挨拶をしてくれ、可愛さに顔もほころびます。小倉や北下の方まで気ままにお喋りしながら歩くと、顔なじみになった方から温かなお茶を頂く事もあり、友達の輪が広がりました。
また、自治会の健康No.1プロジェクト「榛名湖一周ウォーキング」や「食育料理教室」にも参加し、仲間を増やしています。
仕事は、身体障害者支援施設で入浴介助や掃除など、週5日朝8時～午後1時まで。体に負担がかかる仕事ですが、規則正しい生活を続け、

～私なりに～

遠方に着物を着て出かけるのも私の健康法。
気分転換になり、背筋も伸びて姿勢が良くなります。友人と着せ合いながら、非日常の気分を味わい、リフレッシュしています。

高橋 登紀子さん
(下野田69歳)



今後も楽しみながら働きたいと思っています。

※町内の幼稚園・保育所に通園予定の幼児は、各園で実施します。なお、町外の幼稚園・保育所に通園予定の場合は、実施について各園にお問合わせください。

▼検体回収日 4月22日(土)
午前9時30分までに保健センターにお持ちください。

※日程が変更になる場合があります。
町ホームページもあわせてご覧ください。
なお、3月の予定は広報2月号10ページをご覧ください。

4月の保健センター

内 容	日 時	対 象 者	摘 要 (特)…持ち物
土 日 開 催	4日(土) 19日(日)	健康相談のある人 母子手帳の交付：妊婦	健康相談内容：子育て・健康管理・その他健康に関すること 相談員：保健師 母子手帳の交付：⑩妊娠届出書
健康相談 母子手帳交付	午前10:00～11:30 午後1:00～3:00		
保健センター開放	午前9:00～午後5:00	保健センターで遊びたい人	
障がい福祉 なんでも相談	13日(月) 午後1:00～5:00 (3～5時は手話通訳者設置)	障がいを持つ人とその家族	相談内容：サービスを使いたい、仕事がしたい、悩み事があるなどなんでもご相談ください
10～11カ月児健診	15日(水) 受付 午後1:00～1:15	平成26年5月1日～ 6月15日生まれ	⑩母子手帳・健診アンケート(すこやか手帳内)・歯ブラシ
3～4カ月児健診	16日(木) 受付 午後1:00～1:15	平成26年12月1日～ 平成27年1月15日生まれ	⑩母子手帳・健診アンケート(すこやか手帳内)
子育て相談会	16日(木) 午前10:00～正午 30日(木) 午後2:00～4:00	子育てに関して相談のある人	相談内容：お子さんの発達や子育てに関すること 相談員：心理士または保健師 ⑩事前予約 保健センターまでお電話ください
1歳6カ月児健診	21日(火) 受付 午後1:00～1:15	平成25年9月生まれ	⑩母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
3歳児健診	24日(金) 受付 午後1:00～1:15	平成24年1月生まれ	⑩母子手帳・健康診査票・健診アンケート3枚・歯ブラシ 朝一番の尿 ※家で目と耳の検査をしてきてください
わくわくあそび	28日(火) 午前10:00～11:00 必ず10時までに集合	1歳6カ月～未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします ⑩不要
母乳相談	30日(木) 受付 午前9:30～10:00	乳幼児と親または家族	⑩母子手帳・タオル3枚 相談内容：助産師による母乳や乳房トラブルに関する相談・家族計画など 身長・体重測定もできます ※乳房マッサージは必要な人のみ実施