

糖尿病を考える 公開セミナーのお知らせ

糖尿病はどんな病気でしょうか？
糖尿病はどうすればふせげるのでしょうか？
糖尿病を悪化させないためには
どうしたらよいのでしょうか？
そんな疑問を持ったら、ぜひ出かけてみてください。



公開セミナー

▼期日 平成19年9月9日

▼時間 午後1時～5時

▼場所 洪川プリオパレス

(洪川市金井) ☎23・0033

▼内容

▼シンポジウム

【時間】午後2時～4時
「糖尿病はどんな病気？」
「食べ物神話の落とし穴は？」
など群馬大学の専門の先生お二人に講演をお願いする予定です。

▼パネル展示と資料の配布
糖尿病の診断、合併症、治療などに関するパネル展示や冊子の配布を行います。

▼体験コーナー
希望者に血圧や血糖、ヘモグロビンA1Cの測定を行います。医師による健康相談も受けられます。

▼問合せ先
健康福祉課健康づくり室
(吉岡町保健センター内)
☎54・7744

9月の健康ガイド

内容	日時	場所	対象者	摘要
乳児健診	9月4日(火) 受付 午後1:00～1:30	保健センター	平成18年10月、 平成19年5月生まれ	母子手帳 記入済みのアンケート(すこやか手帳内) 歯ブラシ(10～11カ月児)
親子の ふれあい体操	9月18日(火) 時間 午前10:00～11:00	保健センター	0歳～1歳6カ月未満児と保護者	親子のふれあいを大切に、楽しみながら体操をします 申込みは不要、都合の良いときに参加して下さい
1歳6カ月児検診	9月19日(水) 受付 午後1:00～1:30	保健センター	平成18年2月、3月生まれ	母子手帳 記入済みのアンケート(すこやか手帳内) 歯ブラシ
わくわくあそび	9月25日(火) 時間 午前10:00～11:00	保健センター	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 申込みは不要、都合の良いときに参加して下さい
子育てサークル	9月27日(木) 受付 午前10:00～10:15	保健センター (ふれあいコーナー)	平成18年12月、 平成19年1月生まれ	お母さんの仲間作り 身長・体重測定は自由にできます ベビーピクスも一緒に行います 持ち物：母子手帳
母乳相談	9月27日(木) 受付 午前10:00～10:45	保健センター (授乳室・計測室)	乳幼児をもつ親子、家族	相談内容は、助産師による母乳に関する相談、乳房マッサージ、家族計画となります 身長・体重測定もできます 持ち物：母子手帳、タオル3枚
結核検診			①65歳以上の男女 ②結核流行地域に6カ月以上滞在し帰国後2年以内の人	受診票(無料)
肺がん検診	9月5日(水)・6日(木) 7日(金) 11日(火)・12日(水) 13日(木)・14日(金)		40歳以上の男女 (70歳以上の人は無料)	受診票・健康手帳 検診料：レントゲンのみ400円、レントゲンと喀痰瓶 500円、喀痰瓶回収時(検査代)700円 65歳以上の人、レントゲンみの場合無料
基本健診		保健センター	40歳～70歳までの男女 (70歳の人は無料)	受診票(65～70歳の人は生活機能チェック票有り)・健康手帳・尿・健診料800円 (精密検査該当者は、更に500円必要)
肝炎ウイルス検診	※対象地区・時間については、 通知をご覧ください。 (次頁に日程表を 掲載しています。)		①40歳の男女 ②41～70歳までの男女で、平成14～18年 度に肝炎ウイルス検診を受けていない人	基本健診受診票(無料)
若葉健診 (29～39歳の基本健診)			20歳～39歳までの男女	受診票・尿・健診料2,000円
町内巡回結核健診	9月20日(木)・21日(金) ※時間・場所については、通知や9月号広報 をご覧ください。(この会場では基本健診・ 肺がん検診は受診出来ません)		①65歳以上の男女 ②結核流行地域に6カ月以上滞在し帰国後2年以内の人	受診票(無料)
もみじ健診 (71歳以上の基本健診)	9月1日(土)～29日(土)	指定医療機関	71歳以上の男女	健康診査票/介護予防のための生活機能チェック票(無料)

母子の良歯のコンクール

6月7日、渋川保健福祉事務所で「母子のよい歯のコンクール」が開催されました。吉岡町からは関さん親子が代表で参加し、優秀賞に入賞しました。

一生自分の歯で暮らせるように、80歳で20本の歯を保つ「8020」を目指して、乳幼児期から歯の健康を守りましょう！

健康な歯を育てる生活習慣

☆規則正しい生活

規則正しい生活リズムをつくるためには、食事の時間を決めること。生活リズムが乱れてしまうと、長時間食べ物が口の中に入っている状態が続く「だらだら食い」になりやすく、むし歯をつくる原因になります。

☆おやつは「4度目の食事」

食事ではとりきれない栄養を補うつもりで、乳製品やいも類、果物などなるべくお菓子ではないものにしませう。

う。食べた後は、歯磨きを忘れずに。外出などで歯磨き出来ないときは、せめて口をゆすぐだけでも違います。

☆歯のはじめから

歯磨きを習慣に

歯がはえたら歯磨きをスタートしましょう。最初は遊びながら歯ブラシに慣れさせましょう。小学校中学年くらいまでは、保護者の「仕上げ磨き」が必要です。

☆栄養バランスを

意識して食べる

歯を健康に育てるには、カルシウムやたんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dなど多くの栄養素が必要です。たくさん種類の食品をバランスよく食べるように心がけましょう。

☆よくかんで食べることを

身につけよう

「よくかむ」ことは、自然と身につくものではありません。練習をしてしっかり身につけていきましょう。奥歯がはえ始め、すりつぶして食べられる1歳以降から心がけるといいでしょう。



▲入賞した せき ことね 琴音ちゃん、
せき のぶえ 伸枝さん 親子

平成19年度 基本健診・肝炎ウイルス・結核・肺がん検診・若葉健診 日程表

※会場はすべて保健センターになります

日程	受付時間	対象地区	会場
9月5日 (水)	午前 9:30 ~ 11:00	1区 (上小倉、下小倉)	保健センター
	午後 1:30 ~ 3:00	2区 (小井堤町、上野田、原沢町、森田町)	
9月6日 (木)	午前 9:30 ~ 11:00	3区 (上の原南部、上野原、塔の辻)	
	午後 1:30 ~ 3:00	4区 (下野田原、宮下、中部)	
	午後 6:00 ~ 7:30	4区 (北部)	
9月7日 (金)	午前 9:30 ~ 11:00	5区 (北下) 7区 (陣場)	
	午後 1:30 ~ 3:00	6区 (木戸、下八幡、大敷)	
9月11日 (火)	午前 9:30 ~ 11:00	8区 (大下、下中町、下町)	
	午後 1:30 ~ 3:00	9区 (中町、上町、田端、三津屋)	
9月12日 (水)	午前 9:30 ~ 11:00	10区 (溝祭)	
	午後 1:30 ~ 3:00	11区 (駒寄、駒寄台、瀬来)	
9月13日 (木)	午前 9:30 ~ 11:00	12区 (根古屋、内手、諏訪)	
	午後 1:30 ~ 3:00	13区 (万蔵寺、大町、両原、新田)	
	午後 6:00 ~ 7:30	東部地区 (8区~13区)	
9月14日 (金)	午前 9:30 ~ 11:00	全地区	
	午後 1:30 ~ 3:00		

※ 夜間検診は混み合いますので、なるべく昼間の時間帯に受診して下さい。