

# ●保健センター

※乳幼児健診・健康(育児)相談は保健カレンダーをご覧ください。

①乳がん個別検診対象は、40歳以上の女性で奇数月生まれの方。申込みは保健センターへ。個別は直接指定医療機関へ。  
②歯周疾患検診実施中 12月28日(金)まで  
子宮がん検診対象は、20歳以上の女性で奇数月生まれの方。

種類	日程	備考	場所・時間
こころの相談	10/30(火) 11/26(月)	不安、不眠、イライラなどでお困りの本人又は家族の方からのご相談に精神保健福祉士が応じます。	保健センター(予約制) 午後1時30分～4時 こころの相談専用 ☎992-3490
予防接種	ポリオ	10/5(金)	対象は平成18年10月生～平成19年2月生
		10/23(火)	対象は平成18年7月生～平成18年9月生

**食生活改善推進員 協議会コーナー** **男の料理教室**

作って、食べて、考えて、自分の食生活を見直してみましょ。

■日時／11月10日(土) 午前10時～午後1時  
■場所／松伏町中央公民館  
■持ち物／材料費300円、エプロン、三角巾、布巾1枚、米0.5合  
■申込み／地域の推進員、または保健センターへ。定員20名の予約制です。

**インフルエンザ予防接種のお知らせ**

■対象／①接種時に満65歳以上の方  
②満60歳～65歳未満の方で、心臓・腎臓、呼吸器機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有し身体障害者手帳1級を所持している方、又それ同等の障害を有し医師の診断書のある方。  
■期間／10月20日(土)～12月28日(金)まで(②の医療機関で接種の場合は12月25日(火)まで)  
■費用／1,000円(ただし生活保護世帯に属する方は無料)  
■接種機関／下記医療機関で1回接種  
①埼玉野村病院、埼玉筑波病院、安藤医院、岡村医院、宮里クリニック、宮里こどもクリニック、宮里医院、ねもとレディースクリニック、津田医院  
②県内の他市町村にあるかかりつけ医(接種協力医)で接種を希望する方は、必ず申し出てください。  
③上記の①②以外の医療機関で接種を希望する方は保健センターへご相談ください。  
■申込み／10月4日(木)から電話で保健センターへ。後日予診票を送付します。☎992-3100

**離乳食(初期5～6か月)教室**

■日時／10月30日(火) 午前10時～11時30分  
■場所／保健センター  
■内容／離乳食初期の進め方や調理方法等のデモンストレーションと試食  
■対象／生後5～6か月位の乳児とその保護者  
■持ち物／母子健康手帳、おんぶひも(だっこひも)、離乳食用スプーン  
■申込み／定員20名の予約制、保健センターへ。

**健康まっぶし21 (健康増進計画)コーナー** **からだも心も健康いきいき 町が応援 主役はわたし**

＝早起き・あいさつ・朝ごはん こまめにからだを動かそう＝

●食生活を見直し、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防しましょう。  
※10月1日(月)～31日(水)は、食生活改善普及運動月間「今のうち 予防が大事 メタボ退治」

●松伏町の現状  
肥満・病気予防のために必要量を3皿(主食・主菜・副菜)そろえて食べている人の割合

	現状値	目標値
青・壮年期(20～64歳)	32.8%	50.0%
シニア期(65歳以上)	73.0%	80.0%

…若い人ほど、3皿そろえるのは難しいようです。特に野菜不足が問題です。

●野菜の摂取量を1日350g以上にしましょう。  
(うち緑黄色野菜を120g以上)  
350gの目安 緑黄色野菜を片手に山盛り1杯  
その他の野菜を両手に山盛り1杯

**小児時間外(初期救急)診療 (午後7時～9時30分)**

…… 事前に電話で患者さんの状態を ……  
伝えてから受診してください

10/3(水)	津田医院	993-3111
10(水)	宮里こどもクリニック	991-5010
31(水)	岡村医院	991-7203

**休日当番医 (午前9時～正午)**

…… 電話でご確認のうえ、受診してください ……

10/7(日)	安藤医院	内	991-3419
8(月)	岡村医院	婦・小・内	991-7203
14(日)	宮里医院	内	991-2911
21(日)	宮里クリニック	産・婦	991-2912
28(日)	宮里こどもクリニック	小・内・皮	991-5010
11/3(土)	津田医院	内	993-3111
4(日)	ねもとレディースクリニック	婦・産・内	991-5216