

# 『ヘルスアップ講座』

講座名	血液データ改善のための効果的な運動	膝・腰痛予防編
内容	血糖値・中性脂肪・血圧が気になる方、必見！ 血液データ改善を目指した運動のポイントをご紹介します。	急に強い運動を始めると、膝や腰に負担がかかることをご存知ですか？身体のトラブル防止（膝・腰痛予防）に役立つ運動をご紹介します。
日時	8月17日(木) 18時30分～20時00分	8月30日(水) 13時30分～15時00分
場所	町保健福祉センター	
講師	健康運動指導士 長谷川 拡介 氏	健康運動指導士 長谷川 拡介 氏 西村 真有美 氏
持ち物	●飲み物（水分補給用） ●動きやすい服装と靴 ●血液検査の結果（お持ちの方のみ）	●飲み物（水分補給用） ●動きやすい服装と靴
費用	無 料	
締切	8月16日（水）まで	8月29日（火）まで
<b>《申込み(問合せ)》</b> 町保健福祉センター ☎42-1287 ※託児がありますので、お子様連れの方も、ぜひご参加ください！ 【お願い】若返り大作戦（高齢者向け運動教室）との重複参加はできませんので、ご了承ください。		

# 予告 脳MRI検診

新ひだか町で始まります！

頭の断面を画像化して、脳梗塞や脳出血、脳動脈瘤（血管にできるこぶ。破れるとくも膜下出血を起こす）などの隠れた病気の早期発見を目的とした検診です。

詳しくは、広報9月号（8月25日発行号）でお知らせします。

日程・場所	10月20日(金)、10月21日(土) ※土曜日は午前のみ 町総合市民センター（三石本町212番地）
対象者	40～74歳で町内にお住まいの方 (昭和18年4月1日～昭和53年3月31日生まれの方)
費用	5,000円（消費税含む）
受付	予約開始日 9月1日（金）午前9時00分より

**《申込み(問合せ)》** 町保健福祉センター ☎42-1287  
三石庁舎健康推進課 ☎33-2233

# 検査・健診・相談8月

行事	実施日・時間	対象	
町保健福祉センター	4か月児健診 ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H29年4月生	
	7か月児健診 ※7か月児健診対象のお子さんはBCG予防接種があるため、8時45分～10時30分の呼び出しとなります。また、ブックスタート事業により、絵本をお渡しします。	H29年1月生	
	12か月児健診	H28年8月生	
健康推進課	1歳6か月児健診 ・8時45分～10時30分 ・12時30分～13時30分	H27年12月生	
	3歳児健診	H26年6月生	
	歯科健診 ・12時50分～13時50分	H28年1月生 H26年8月生	
☎42-1287	フッ素塗布 ・9時00分～11時00分 ・13時30分～16時30分	H23～27年1月生 H23～27年7月生	
	健康相談 (保健師・栄養士 歯科衛生士)	毎週月曜日～金曜日 ・9時00分～17時00分	乳幼児から お年寄りまで
	4か月児健診 ・12時30分～	H29年3月～H29年4月生	
三石庁舎健康推進課	7か月児健診 ※ブックスタート事業により、7か月児健診対象のお子さんには絵本をお渡しします。	H28年12月～H29年1月生	
	12か月児健診	H28年7月～H28年8月生	
	健康相談 ・9時00分～17時00分	乳幼児から お年寄りまで	
☎静内保健所	こころの健康相談 ・13時30分～15時30分 *申込期限：7月31日(月)	ひきこもりや精神的な不安・悩みのある方 *予約制	
	女性の健康相談 ・13時00分～16時00分 *申込期限：8月22日(火)	不妊、思春期、更年期等心身の悩みがある女性 *予約制	



# 8月

## 今日の健康！ みんなの健康講座

～さまざまな年代の機能回復、体動かす楽しさを提案します！～

講座名	高齢者向け運動教室～若返り大作戦～
対象	65歳以上の方で介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方
内容	歩行機能の衰えを防ぐために、身体のバランス機能を高める筋力アップの運動、ストレッチ体操を中心に行います。 ●ミニ講話（歯・栄養・健康のお話）
講師	健康運動指導士 長谷川 拡介 氏 健康運動指導士 西村 真有美 氏
スタッフ	保健師
日程	8月1日(火)、8月17日(木)、8月30日(水) ※3回のうち、2回をお選びください。
時間	10時00分～12時00分
ところ	町保健福祉センター
申込開始	7月25日(火)から受付開始 (定員になり次第締切ります)
定員	40名
持ち物	飲み物（水分補給用）、動きやすい服装と靴
お願い	持病のある方は主治医にご相談のうえ、お申込みください。ヘルスアップ講座との重複参加はできませんので、ご了承ください。
<b>《申込み(問合せ)》</b> 地域包括支援センターしずない ☎43-1111 地域包括支援センターみついし ☎33-2911	

## 歯ブラシにフッ素！乳・子宮がん検診期間限定！ おくちの相談

歯みがき効果を上げるグッズを無料でプレゼント！

歯と歯の間や奥歯の後ろなど、どうしても通常の歯ブラシだけでは汚れが残ります。歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシの使用が効果的です。さまざまなグッズがありますので、しっかり選び、上手に使って歯周病を予防しましょう。家庭で使用方法がわからないグッズもアドバイスしますので、お持ちください。

日時	8月19日(土) 9時00分～11時30分 8月20日(日) 12時30分～14時00分
場所	町保健福祉センター
対象者	20歳以上で町内にお住まいの方（男女問わず）
申込み	当日受付（料金無料）

デンタルフロス

糸ようじ

歯間ブラシ

（歯と歯の間の狭い部分に。）糸だけのものや、柄のついたものがあります。

（歯と歯のすき間やブリッジのすき間に便利。歯と歯の間に差し込んで、前後に動かします。）

**《申込み(問合せ)》**  
町保健福祉センター ☎42-1287

※上記の日程は変更になる場合があります。乳幼児健診及びフッ素塗布の対象の方には郵便でお知らせしますので、ご確認ください

まだ間に合います  
**乳・子宮がん検診受付中!**

会場	日程	検診受付時間
町保健福祉センター	19日(土)	【午前】 8時30分～10時30分まで
	20日(日)	【午後】 12時30分～13時00分まで

\*昨年度、町が助成する乳・子宮がん検診を受けていない方が対象です。

◎個人負担金については「健康づくり商品券」の対象になります。（経腔超音波検査・ヒトパピローマウイルス検査は除く）

**【申込み(問合せ)】** 町保健福祉センター ☎42-1287  
三石庁舎健康推進課 ☎33-2233

## 熱中症にご用心!

私達は暑い時には汗をかくことで、体の外に余分な熱を出し、体温を保ちます。長時間汗をかき、体の中の水分や塩分が不足してしまうと、めまいや頭痛、吐き気などが生じ、ひどくなると意識を失うこともあります。こうした暑さによって起こる症状を「熱中症」といいます。特に、高齢者は「暑さや、のどの渇きを感じにくい」「水分が不足しがち」「汗をあまりかかない」ため、注意が必要です。次のことに心がけ熱中症を予防しましょう。

- ①こまめに水分をとる
- ②体調の変化に気をつけ、無理をしない
- ③食事・睡眠はしっかりと、体力を落とさない
- ④涼しくするための服装や、持ち物を心がける

《相談先》  
○地域包括支援センターしずない 静内緑町4-5-1(町立静内病院併設) ☎43-1111  
○地域包括支援センターみついし 三石旭町50-1(蓬萊荘併設) ☎33-2911

# 救急医療機関

静仁会静内病院 ☎42-0701 24時間365日、急病・救急患者の受け入れができます。

## 8月 町立病院の夜間・休日の時間外急病患者診療

※急病・救急での受診以外はお控え願います。

町立静内病院 ☎42-0181

診療科目	曜日	受付時間	実施日
内科	月・水(毎週)	18時00分～翌8時00分	2・7・9・14・16・21・23・28・30
	※月・水が祝日の場合	9時00分～翌8時00分	
	土(第2・4週)	13時00分～翌9時00分	12・26
	日(第2・4週)	9時00分～翌8時00分	13・27
外科	日(第2・4週)	9時00分～17時00分	13・27

※テレホンガイド(☎42-7000)でもお知らせしています。

町立三石国保病院 ☎33-2231 全日程

## 8月 温泉・コミュニティバス運行表

### 温泉バス(静内地区)

日	曜日	地区
1	火	東静内・浦和
2	水	清水丘・中野町3丁目・神森第2自治会地区・旭町新生自治会地区・旭町公営住宅地区
3	木	中野町(3丁目を除く)・旭町(新生自治会地区、公営住宅地区を除く)・神森(第2自治会地区を除く)・目名
4	金	市街地・真歌・入船町
8	火	田原・豊畑 御園・農屋・桔梗親和
9	水	市街地・真歌・入船町
10	木	市街地・真歌・入船町 川合・西川
16	水	春立・東別
17	木	中野町(3丁目を除く)・旭町(新生自治会地区、公営住宅地区を除く)・神森(第2自治会地区を除く)・目名
18	金	東静内・浦和
22	火	田原・豊畑
23	水	清水丘・中野町3丁目・神森第2自治会地区・旭町新生自治会地区・旭町公営住宅地区
24	木	市街地・真歌・入船町 御園・農屋・桔梗親和
25	金	川合・西川
29	火	市街地・真歌・入船町
30	水	市街地・真歌・入船町
31	木	春立・東別

■市街地の方は前半1回・後半1回の月2回の利用ですので、厳守願います  
 ■温泉を無料で利用するには、温泉入館料無料券が必要となります  
 ■温泉バスをご利用できる方は、65歳以上の方となります  
 ■時刻表・運行経路については、静内庁舎福祉課(☎43-2111)までお問合せください

### コミュニティバス(三石地区)

曜日	日	行き先	地区
月	14・28	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛・庄内・谷地・美野和の一部・本桐・梶舞
	7・21	浦河方面	
火	1・15・29	静内方面	稲見・川上・清瀬・歌笛市街・久遠・本桐・梶舞・東蓬萊
	8・22	浦河方面	
水	2・16・30	静内方面	稲見・歌笛・谷地・本桐・蓬萊・富沢・豊岡・西蓬萊・緑ヶ丘公営住宅・旭町公営住宅
	9・23	浦河方面	
木	3・17・31	静内方面	福畑・富沢・豊岡・西端・越海町・港町・本町
	10・24	浦河方面	
金	4・18	静内方面	美野和・歌笛市街・久遠・本桐・シユムロ・福畑・豊岡・西蓬萊・旭町公営住宅
	25	浦河方面	

■浦河方面行きは「みつし昆布温泉蔵三」を静内方面行きは「静内温泉」を経由します  
 ■コミュニティバスは年齢等の条件はなくどなたでも利用できます  
 ■時刻表・運行経路については三石庁舎町民福祉課(☎33-2112)までお問合せください

# マタニティクラブのご案内

妊娠おめでとうございます。町では、妊婦さんを対象に「マタニティクラブ」を開催していますので、ぜひご参加ください。

### 【妊娠編・歯科編】

☆妊娠中の体・心の変化と過ごし方(妊婦さん同士での情報交換)  
 ☆マイナス0歳からの虫歯予防(歯の話、ケアグッズのおみやげ付き歯磨き実習)

### 【栄養編・沐浴編】

☆はじめよう!胎児期からの食育(ママと赤ちゃんの栄養の話)  
 ☆赤ちゃんのお風呂(抱っこ、オムツ、着替えの仕方、赤ちゃんの体の話)

### 【出産編】

☆お産の流れ、いきみ方呼吸法などについて  
 ☆乳房のケア、母乳育児について

町立静内病院から助産師が来ます!

### 【育児編・先輩ママ編】

☆赤ちゃんとお過ごす生活の実際  
 ☆先輩ママの出産・育児体験報告(先輩ママと赤ちゃんが来ます!)

講座	妊娠編・歯科編	栄養編・沐浴編	出産編	育児編・先輩ママ編
日程	8月4日(金)	8月23日(水)	9月4日(月)	9月22日(金)
時間	13時30分～15時30分			
持ち物	・母子健康手帳 ・歯ブラシ・コップ(いつも使っているもの)	・母子健康手帳	・母子健康手帳 ・服装～ズボン	・母子健康手帳
準備	テキスト(初回参加時にお渡ししますので、2回目以降の参加の際は、毎回テキストをお持ちください。)自由に水分補給をしていただけますので、各自ご持参ください。			
場所	町保健福祉センター 2階和室(静内緑町4丁目5番1号)			
その他	第2子以降のお子さんを妊娠中の方もご参加いただけます。(託児はありません)			
	【申込み(問合せ)】 町保健福祉センター ☎42-1287 *参加希望の方は開催日の2日前(休日の場合は休前日)までにお申込みください。			

忘れていませんか!!

## 11～12歳は二種混合予防接種の対象です!!

(ジフテリア・破傷風)

乳幼児期の接種から期間が空いているので忘れてしまいがちですが、この機会に忘れず受けましょう!

**対象者** ●満11歳以上～13歳未満(13歳の誕生日前日まで)の方  
 ●接種日現在、町内にお住まいの方

**料金** 無料(上記対象者以外は自己負担となります)

**持ち物** 母子健康手帳  
 予診票(お手元がない場合はお問合せください)

**接種場所** 次の医療機関で直接予約をして受けてください。  
 町立静内病院  
 町立三石国保病院  
 静仁会静内病院  
 山田クリニック  
 中村脳神経内科クリニック  
 仲川内科胃腸科医院

【問合せ】 町保健福祉センター ☎42-1287  
 三石庁舎健康推進課 ☎33-2233

## 麻しん風しん混合ワクチンの接種はお済みですか?

満1歳～満2歳未満 小学校就学前 の方々が対象です!

麻しんはウイルス性の感染症です。感染力が非常に強く、感染すると重い症状が出る場合もあります。麻しんの感染を予防するためには、予防接種を受けることが最も効果的だと言われています。この機会に、ぜひ予防接種をお受けください。

**対象者** 第1期: 満1歳～満2歳未満のお子さん  
 第2期: 小学校就学前のお子さん  
 (平成23年4月2日～平成24年4月1日生)

**接種期間** 第1期: 対象年齢の間  
 第2期: 平成30年3月31日まで

**料金** 無料(上記接種期間を過ぎると、接種料金は自己負担となります)

**持ち物** 母子健康手帳  
 予診票(お手元がない場合はお問合せください)

**接種場所** 次の医療機関で直接予約をして受けてください。  
 町立静内病院 町立三石国保病院  
 静仁会静内病院 山田クリニック  
 中村脳神経内科クリニック

【問合せ】 町保健福祉センター ☎42-1287  
 三石庁舎健康推進課 ☎33-2233