

母子保健事業日程

場 所 保健センター
持 ち 物 母子健康手帳

実施日	種 別	対 象	受付時間
8月1日(木)	乳児相談※1	1歳未満の乳児	午前9時30分～11時
2日(金)	乳児健診	平成25年4月3日～5月2日出生児	午後1時～1時30分
5日(月)	3歳児健診	平成22年6月～7月出生児	午後1時～2時
7日(水)	幼児相談※2	1歳以上の幼児	午前9時30分～11時
19日(月)	10ヵ月児健診	平成24年9月19日～11月19日出生児	午後1時～2時
9月3日(火)	乳児健診	平成25年5月3日～6月3日出生児	午後1時～1時30分
5日(木)	2歳児歯科教室	平成23年8月～9月出生児	午前9時30分～10時

※1 助産師による母乳相談、栄養士による離乳食相談も行っています。
※2 ことばの相談、栄養士による栄養相談も行っています。

予 防 接 種 日 程

場 所 保健センター
持 ち 物 母子健康手帳

実施日	種別	対 象	受付時間
8月6日(火)	単独不活化ポリオ	生後3ヵ月～7歳半未満	午後1時15分～2時
8月7日(水)	BCG	生後5～7ヵ月 予約制(☎64・3775)	
9月2日(月)	単独不活化ポリオ	生後3ヵ月～7歳半未満	

※保護者の方がお連れください。

成人保健事業日程

お気軽にご相談ください。

実施日	種別	受付時間	場 所
8月5日(月)	こころの相談	午前9時～11時	保健センター
8月9日(金)	健康相談	午前10時～11時30分	安八温泉
	介護相談	午後1時30分～3時	

※「こころの相談」は臨床心理士が相談に応じます。事前に予約が必要です。☎64・7830(なやみゼロ)

健康あんばんち 21

『私は大丈夫と思っていませんか? ～最近増えている血管メタボさん!??～』

皆さん、特定健診は受けていただけましたか? まだ受けていただけてない方は、8月中にも受診可能ですのでぜひこの機会に受診ください。自分の健康状態を知るための年に1度の良い機会です。また75歳以上の方は今月よりすこやか健診が始まりますので、ぜひ受診してください。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)は、腹囲に加え、血圧・血糖・血中脂質の3項目のリスクのうち、2項目以上が基準を超えた(治療薬を服用している場合を含む)人をメタボと判定します。

しかし腹囲は基準値を超えていないが、血圧・血糖・血中脂質のリスクがある方もいると思います。この方たちは、内臓脂肪が原因ではないがメタボの方と同じように血管が傷つき、そこへコレステロールなどが入り込んで内膜がふくれあがり、内腔(血液が流れる部分)が狭くなっている可能性があります。(下図参照)

この状態が皆さんがよく耳にする「動脈硬化」と呼ばれる状態です。動脈硬化は、脳梗塞・心筋梗塞・腎不全などの命に関わる疾患を発症する原因となりますので、早めの病院受診や生活習慣の改善が大切です。具体的な改善方法については、保健センターに気軽に相談ください。また8月9日(金)は安八温泉で健康相談を行いますので、こちらもおご利用ください。

