

平成18年度個別結果説明会(個別健康相談)及び健康教室のお知らせ

7月の総合健診お疲れさまでした。健診の結果はいかがでしたか？

鏡野町では、下記のとおり健康相談・健康教室を開催しますので、ぜひご参加ください。

☆基本健康診査の結果説明と健康相談を行います。 ☆血糖値の気になる方を対象に健康教室を行います。

1. と き 9月11日(月) 午後1時30分～午後2時30分
9月13日(水) 午前9時30分～午前10時30分
2. ところ 保健センター

1. と き 9月14日(木) 午後1時30分～午後3時(受付 午後1時～)
2. ところ 保健センター
3. 内 容 高血糖について学ぼう
結果の見方・講話「高血糖ってなんだろう」・グループワーク 等

持ってくるもの 基本健康診査の結果、健康手帳

口の中からの歯科健康教室 ～健康づくりはお口から～

歯周病などの口の中の疾患は、脳血管疾患、心疾患、糖尿病などの生活習慣病に大きく影響します。口の中の健康と全身の健康とのつながりについて学習しませんか。みんなで一緒にこれからの健康生活について考えていきましょう！！

1. と き 9月28日(木) 午後1時30分～午後3時〔受付 午後1時～〕
2. ところ 鏡野町中央公民館 講座室
3. 内 容 口の中の健康と全身の健康とのつながりについて
・歯科医師による講演「健康づくりはお口から」
鏡野町国民健康保険富歯科診療所 長 鷺尾 憲文 先生
・ブラッシング指導・健口体操 等

持ってくるもの 歯科健診の結果、タオル、歯ブラシ、鏡汚れてもよいエプロン

※申込み期限 9月22日(金)まで どなたでも参加ください



歯周病が、生活習慣病と関係があることをしっていますか？

健診を受けて「自分の身体のことを知る」ことはとても大切です。治療が必要な方やより詳しく病院で検査を受けた方がよい方は、早めに受診して主治医と相談のうえ健康管理をしてください。また、何もなかった方も日常生活に気をつけて今後も健康づくりに心がけましょう。

◎健康意識を高め自己管理できる力の向上をはかろう！

◎自分の身体に関心を持とう！

赤ちゃんと、ふれあい。子育て仲間で交流・・・！

一緒に、「ベビーマッサージ」を楽しみましょう！！

赤ちゃんは、抱っこが大好き！！

あたたかな手で、やさしくなでさされることで赤ちゃんは安らぎを得ることができます。

その心地よい刺激が赤ちゃんの生命力を活発にし、心や体の発育によい影響を与えます。

どんなふうに触れると赤ちゃんは喜ぶでしょう・・・。赤ちゃんの喜びは、お母さんやお父さんの気持ちのゆとりや子育ての自信につながるはず。ベビーマッサージでお母さんの心と体も癒やされることでしょう。

さあ！一緒にベビーマッサージを楽しみませんか？

1. とき・ところ 9月 5日(火) 鏡野地域(芳野・郷地区) } 鏡野町文化スポーツセンター
9月26日(火) 鏡野地域(大野・小田・中谷・香南・香北地区) }
10月 3日(火) 奥津地域・上齋原地域・富地域 } 泉公民館(旧奥津町民センター)
(午前10時～午前11時 (受付 午前9時30分～))
2. 対 象 生後1ヵ月～1歳2ヵ月のお子さんと保護者(1ヵ月児健診で母子ともに健康と診断された方は参加できます)
3. 内 容 赤ちゃんとお母さんのふれあい「ベビーマッサージ」
講師 ベビーピクスインストラクター 酒本 尚美 先生
4. 参加費 無 料
5. その他 お兄ちゃん、お姉ちゃんが一緒に参加される方は教えてください。

持ってくるもの パスタオル、水分補給できるもの



＜ポリオ予防接種のお知らせ＞

1. と き 10月13日(金) (受付 午後1時～午後2時)
 2. ところ 保健センター(集団接種)
 3. 対 象 生後3ヵ月～9ヵ月未満(標準年齢3ヵ月～18ヵ月)
 4. その他 対象年齢内に2回服用します(1回目終了後、6週以上あけて2回目を服用)
- ※ 個別通知はいたしません。対象のお子さんがいらっしゃる保護者の方は、他の予防接種との間隔を確認し、体調を整えてお越しください。
- ※ 問診票は、役場、各振興センターにあります。

お問い合わせ…鏡野町役場保健課 (0868) 54-2025
奥津振興センター (0868) 52-2211
上齋原振興センター (0868) 44-2111
富振興センター (0867) 57-2111

保健師・栄養士まで