

●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。

種類	日程	備考	場所・時間
こころの相談	2/18(月) 3/17(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 TEL992-3490

母親学級が始まります

- 日時／第1回 2月26日(火)午後1時30分～4時
第2回 3月4日(火)午後1時30分～4時
第3回 3月11日(火)午前10時～午後3時
第4回 3月15日(土)午前9時30分～正午
 - 場所／保健センター
 - 持ち物／母子健康手帳、筆記用具
 - 費用／350円(調理実習費)
 - 申込み／電話で保健センターへ。
- ※4回目はお父さんのマタニティ体験、赤ちゃんのお風呂の入れ方の実習もあります。

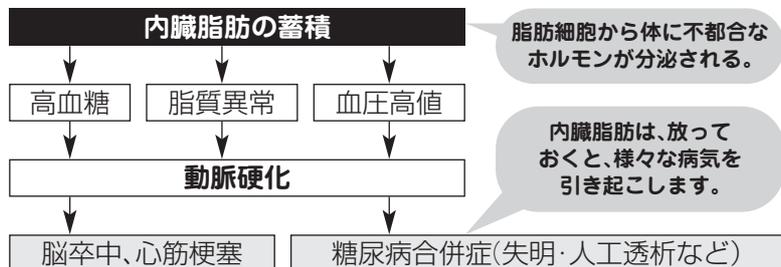
献血にご協力ください

- 埼玉県内で使用する医療用血液は、県内の献血でまかなわれています。冬季は献血をされる方が少なくなり、医療用血液が不足する傾向にあります。輸血を必要とする患者さんのために、ご協力をお願いします。今回は200ml、400ml献血です。
- 日時／2月27日(水)午前9時30分～12時30分
 - 場所／役場本庁舎 1階ロビー
 - 持ち物／献血手帳、運転免許証、健康保険証などの本人確認ができる書類

2月1日～7日は生活習慣病予防週間です。テーマ「向き合おう 自分の体 自分の生活」

なぜ、今メタボリックシンドロームが話題なのでしょう？

1. メタボリックシンドロームの方(予備軍含む)が増加!!
男性2人に1人、女性5人に1人(40歳以上)
2. 内臓脂肪が蓄積した状態が及ぼす影響



平成20年度から健診や保健指導(健診に伴う)が変わります!!

医療保険者(保険証発行元)が健診や保健指導(健診に伴う)を実施することが義務付けされます。詳細は、医療保険者(保険証発行元)へ。松伏町国民健康保険加入の40歳から74歳までの方には、住民ほけん課(国保年金担当)から特定健康診査の受診券が送付されます。今後も健診を積極的に受けましょう!!

3. メタボリックシンドロームでないかチェック!!

	項目・数値	チェック欄
①	腹囲(内臓脂肪型肥満)◇男性 85cm以上 ◇女性 90cm以上	
②	高血糖◇空腹時血糖値110mg/dl以上	
	脂質異常◇中性脂肪150mg/dl以上 又は/かつ HDLコレステロール40mg/dl未満	
	血压高値◇収縮期血压130mmHg以上 又は/かつ 拡張期血压85mmHg以上	

※①に該当し、さらに②のうち二つ以上該当する場合、メタボリックシンドロームと診断されます!! 健診を受け、メタボリックシンドロームでないか確認しましょう!!

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 ……

2/6(水)	岡村医院	991-7203
13(水)	津田医院	993-3111
3/5(水)	宮里こどもクリニック	991-5010

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 ……

2/3(日)	埼玉野村病院	内・外	992-0411
10(日)	ねもとレディースクリニック	婦・産・内	991-5216
11(月)	宮里医院	内	991-2911
17(日)	安藤医院	内	991-3419
24(日)	岡村医院	婦・小・内	991-7203
3/2(日)	津田医院	内	993-3111