

※乳幼児健診は保健カレンダーをご覧ください。

健康づくり講演会

脳卒中は急に起こるのではありません。日常の生活に潜む「不健康」を見直しませんか。テーマ「脳卒中の予防と早期発見～危険な頭痛・めまい・しびれ～」

■日時／2月21日（日）午後1時30分～3時30分

■場所／保健センター

■講師／松伏町医師会 山崎義矩氏（ふれあい橋クリニック院長）

■費用／無料

■申込・問合せ／保健センター

献血にご協力ください

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／3月4日（木）

午前9時30分～午後0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

冬の母親学級が始まります

■日時／第1回 2月16日（火）午後1時30分～4時

第2回 2月23日（火）午前10時～午後1時

第3回 3月 2日（火）午後1時30分～4時

第4回 3月 6日（土）午前9時30分～正午

■場所／保健センター

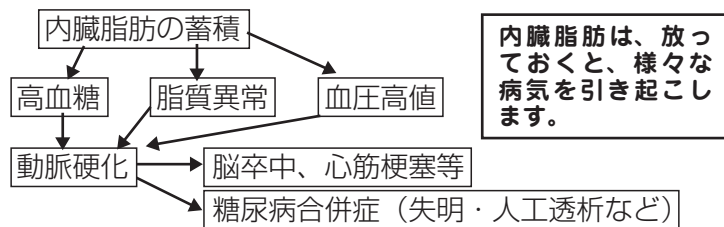
■持ち物／母子健康手帳、筆記用具、調理実習費350円

■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もあります。

2月1日～7日は生活習慣病予防週間です。テーマ「自分流 楽しく続ける 健康づくり」

■肥満（内臓脂肪の蓄積）を放置するとどうなるか。



■メタボリックシンドロームは、生活の中のバランスの悪い部分が長年積み重なって現れた「健康の危険信号」です。現在の生活をふり返り、バランスの崩れた部分を早期に改善することで、メタボリックシンドロームは改善できます。

特定健診をご存知ですか？

- 特定健診とは・・・メタボリックシンドロームを早期に発見するための健診です。
 - 特定健診を受けるメリットとは・・・
 - 1.病気を早期に発見して、病気を未然に防げる。
 - 2.生活習慣を見直すきっかけになる。
- 特定健診を受け、自分の健康を確認してみましょう。

■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	
血圧高値	
◇収縮期血圧130mmHg以上又は/かつ 拡張期血圧85mmHg以上	

※①+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!!

内臓脂肪をためない食生活のポイント

- 野菜をたっぷり食べよう
- 脂質のとり過ぎに注意しよう
- 欠食はやめよう
- よくかんで食べよう
- お酒のつまみを控えよう
- 間食を控えよう

人権 それは愛

問合せ／教育文化振興課 ☎991-1808・企画財政課 ☎991-1815

今月は「松伏町小・中学校人権作文集－第16集－」の作品の中から、小学校2年生の作品を紹介します。

友だちっていいな

ようちえんのときに、おなじクラスだったNさんと二年生になってまた、同じクラスになりました。Nさんが、「いっしょになって、よかったね。」とこえをかけてくれたので、わたしは、大きいこえで、「うん。よかったね」といいました。うれしくなりました。

一週かんぐらいたった日、わたしは、気もちがわるくなりました。まわりの人たちが「だいじょうぶ。」といってくれたので、わたしは、「あんまりだいじょうぶじゃない。」とこたえました。そしたら、Nさんが、「ほけんしつにいこう。あしたはむりしてこなくてもいいんだよ。」と、やさしく言ってくれたので、とてもうれしい気もちがしました。

いえにかえてねていたら、一日でげん気になったので、みんなとあそびたいと思いました。

つぎの日、げん気に学校に行きました。Nさんは、「もう、なおったの。だいじょうぶ。」と、言ってくれました。わたしは、「きのうはありがとう。」と大きなこえでおれいを言いました。休みじかんにいっぱいあそんでとてもたのしかったです。

これからも、いろいろな人をさそってあそんで、友だちをたくさんふやしていきたいと思います。そして、こまっている人には、やさしいこえをかけて、たすけてあげたいと思いました。

この人権作文は、児童・生徒のみなさんに、人権や差別について考えていただき、他人の心の痛みがわかる、差別のない・許さない・見のがさない人になってほしいと願って作成されています。

子宮がん・乳がん検診の受診はお早めに

対象の方（女性特有のがん検診無料クーポン券対象又は奇数月生れの方）で未受診の方はお早めに受診ください。（2月末日まで）子宮がん検診・個別検診 乳がん検診・保健センター申込み