平成27年度 健康講演会　脳血管疾患（脳卒中）を予防しよう! ～ピンピンコロリを目ざそう～

生活習慣病である脳血管疾患（脳卒中）は、生活習慣を改善すれば発症リスクが下がります。予防について専門の先生のお話を聞き、元気で長生き、ピンピンコロリを目ざしましょう。

日　時　平成２８年１月１８日（月）
午後１時３０分～３時（受付 正午～）

場　所　パトリアおがわ ２階研修室

講　師　埼玉県立循環器・呼吸器病センター
脳神経外科科長 大井川秀聡 先生

※講演会前後に、ご希望の方には
脳年齢測定、血管年齢測定を行います。

申込み　平成２８年１月８日（金）まで
（電話可）

定　員　８０人（先着）
＊町民の方優先

いつまでも健康で快適に過ごすための健康講座 糖尿病・認知症の予防について

「食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足」という生活習慣により起こる病気が生活習慣病で、「糖尿病・高血圧・脂質異常症・肥満」等があります。生活習慣病は、認知症とも大きく関連していることが分かってきました。

今回の講座では、自分の生活習慣を見直し、いつまでも健康で快適に暮らす方法について分かりやすくお話しします。ぜひご参加ください。

日　時　１２月１９日（土）
午後２時～４時
（開場：午後１時３０分）

場　所　パトリアおがわ ２階研修室

講　師　小川赤十字病院
糖尿病看護認定看護師
金子貴美江氏
認知症看護認定看護師
大石留美子氏

定　員　８０人（先着）

申込み　１２月１８日（金）まで（電話可）

～介護予防～ 腰痛・膝痛予防教室

腰痛・膝痛を予防して、日常生活を快適に過ごしましょう。腰痛・膝痛の原因や仕組みを知り、痛みを予防するストレッチと、筋力アップのためのカンタン体操を紹介します。

期　日　１２月３日～
平成２８年３月１０日
（木曜日、全１０回）
※毎月第４週目、１２月３１日、２月１１日はお休みです。

時　間　午後２時～４時

場　所　町立図書館 ２階
視聴覚ホール

講　師　理学療法士

費　用　無料

定　員　６５歳以上で、医師から運動制限のない方
３０人程度
（初めての方優先）

申込み　１１月２０日（金）まで

持ち物　室内用運動靴、飲み物

１０月から 看護職の届出制度が始まりました

「看護師等の人材確保の促進に関する法律」が改正され、看護職の資格をお持ちで就業していない方には、届出ていただくことになりました。

転居や出産育児等で離職した方等はお問合せください。

問合せ
埼玉県ナースセンター
☎０４８－８２４－７２２０

＊詳細については、埼玉県ナースセンターで案内しています。

広告

みんなの健康情報

場所　パトリアおがわ（健康増進センター）

事　業　名	実　施　日　時	
４か月児健診（H27.7 月生）	１１月１９日(木)	午後1時25分～45分受付 ※受付の番号札は10分前から配布
１０か月児健診（H27.1 月生）	１１月１９日(木)	
１歳６か月児健診（H26.4.16 ～ 5.15 生）	１２月　３日(木)	
２歳児健診（H25.7.16 ～ 8.31 生）	１２月　９日(水)	
乳幼児健康相談	１２月１０日(木)	午前９時 30 分～11 時受付
★こころの健康相談	１２月　４日(金)	午後１時 30 分～3 時 30 分

※乳幼児健康診査の対象の方には約１か月前に通知します。持ち物等をご確認ください。★は予約制です。
※詳細は「保健事業計画」（黄色）をご確認ください。

「子宮頸がんクーポン検診」もう受けましたか?

対象となる方には５月末に無料クーポン券を発送しています（詳細は町ＨＰをご覧ください）。

受診有効期限は、平成２８年２月２９日（月）です。

１・２月は医療機関が混雑しますので、早めの受診をお勧めします。

なお、クーポン券を紛失した場合は再発行しますので、ご連絡ください。

問合せ　パトリアおがわ（健康増進課）
☎７４－２３２３

母子健康手帳の交付は、パトリアおがわで行っています

妊娠が確認できるもの（診察券など）、本人確認できるもの（運転免許証など）をご持参ください。本人が来られない場合は、お問合せください。

＊18～20ページの掲載内容については、特に明記がある場合を除き、**健康増進課（パトリアおがわ）☎74－2323、FAX74－2343**へお問合せください。

パトリアおがわ 臨時休館のお知らせ

機械保守点検等を行うため、休館します。休館中は、プール・浴室・食堂・貸館等は利用できません。

期間　１１月９日（月）～１６日（月）

健康増進・食育推進計画〈健康コラム⑤〉

美味しく減塩で高血圧予防！

食塩は高血圧の発症に強く関連があります。高血圧の発症には様々な栄養素が関係するので減量、運動、アルコール等、生活習慣の改善も効果的ですが、やはり減塩することが大切です。

日本人の食事摂取基準（２０１５年版）では、１日当りの食塩の目標量は、男性８ｇ未満、女性７ｇ未満です。また、県民の１日当りの食塩摂取量は１０.７ｇ（平成２５年国民健康・栄養調査埼玉県分）で目標量よりもかなり多く摂っている状況です。

減塩と聞くと「味がない」「美味しくない」と思いがちですが、減塩の３つのポイントを参考にして、高血圧予防に努めましょう。

減塩の３つのポイント

①加工食品に含まれている食塩に注意する
例えば、食パン１枚で０.８ｇ、
塩鮭１切１.４ｇ、梅干し１個で２ｇ等
②みそ汁は具だくさんにして１日１杯までにする（お椀１杯で０.３ｇ減塩）
③香味野菜、香辛料を上手に活用する。ねぎ、生姜、大葉、茗荷、レモン、カレー粉等を使うことで、調味料の使用量を減らせます。

12 月の休日当番医　診療時間 9：00 ～ 17：00

休日の急な発熱・腹痛・頭痛等の初期症状の診療を行います。　※ 11 月の当番医は前月号に掲載しています。

６日（日）	野崎クリニック（内科、外科、整形外科）	嵐山町千手堂６９３	☎６１－１８１０
１３日（日）	埼玉成恵会病院（内科、外科、整形外科）	東松山市石橋１７２１	☎２３－１２２１
２０日（日）	ほしこどもおとなクリニック（小児科、内科、アレルギー科）	東松山市上野本１２２６－１	☎２４－０７５３
２３日（祝）	瀬川病院（内科、外科）	小川町大塚３０－１	☎７２－０３２８
２７日（日）	宏仁会小川病院（内科）	小川町原川２０５	☎７３－２７５０
３１日（木）	上野診療所（内科、循環器科）	川島町八幡３－１－６	☎049-297-6633

※当番医は直前に変更することがありますので、必ず事前に救急医療情報センター☎０４８－８２４－４１９９にお問合せください。
※耳鼻咽喉科についても、年末年始を含む休日の昼間（午前９時～午後５時）に当番医を実施しています。県ＨＰをご覧になるか、救急医療センターにお問合せください。