

母子健康手帳の交付

(受付:午前8時30分～午後5時 場所:保健センター)

持ち物 印鑑、妊娠届出書(保健センターにもあります)、マイナンバーカード(持っていない人は通知カードと本人確認書類(運転免許証、パスポートなど))

※妊娠届出書を持っていない場合は、出産予定日を主治医に確認してからお越しください。

※代理人が来所の場合、妊婦本人が記入した委任状、代理人の印鑑と本人確認書類も必要です。

乳幼児健診

(受付:午後1時～2時15分 場所:保健センター)

多少時間がかかります。

	対象	日
4か月児健診	平成29年6月生	10月24日(火)
10か月児健診	平成28年12月生	10月25日(水)
1歳6か月児健診	平成28年3月生	10月27日(金)
2歳6か月児相談・歯科健診	平成27年3月生	10月13日(金)
3歳6か月児健診	平成26年3月生	10月12日(木)

当日の午前10時に気象警報が発令されている場合は健診を中止します。

持ち物 母子健康手帳、質問票、バスタオル(4か月児)、歯ブラシ(10か月児・1歳6か月児・2歳6か月児・3歳6か月児)

※3歳6か月児健診では尿検査・視力検査を行います。

第49回よい歯の健康老人 コンクール参加者募集

■日時 11月12日(日)

午前10時～正午

■場所 (一社)県歯科医師会口腔衛生センター(草津市)

■対象 満70歳以上の健康でよい歯の人(軽度の治療歯、歯周疾患も可)

■審査内容 問診、歯科検診

■応募方法

10月20日(金)まで健康政策課か老人クラブ、または歯科医師会加入の歯科医院へ。



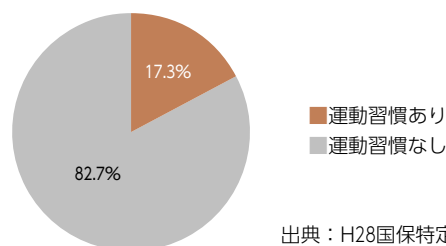
からだを動かす チャンスを 見つけよう!

ほとんどの人は35歳を超えると、筋力と基礎代謝が低下します。食事量が変わらなくても、体のエネルギー消費量は低くなるので肥満になりやすく、他にも血管を傷めるなど生活習慣病を引き起こしやすくなります。

しかし、運動習慣がある人は余分なエネルギーなどを体に貯めないで、生活習慣病にもかかりにくくなります。

湖南市の平成28年度の国保特定健診結果からも、運動習慣がある人は運動習慣がない人に比べて、生活習慣病のリスクが重なる割合が低くなっていることがわかります。

生活習慣病のリスクが重なっている人



出典: H28国保特定健診結果

ステップ1 活動量を増やす

今より10分多く体を動かしましょう

身体を動かす機会は、身の回りにたくさんあります。「いつ」「どこで」できるか、自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

例えば・・・

- 車移動→歩く、自転車移動でプラス10分
- いつもの歩行→歩幅を広く、早く歩くことをプラス10分意識する
- トイレ→いつもより遠回りしてトイレまで向かうことでプラス10分
- TVを見ながら、家事をしながらストレッチでプラス10分

ステップ2 運動習慣をもつ

30分以上の運動を週2回以上行う

運動は息が弾み汗をかく程度を目安に行いましょう。一度にまとまった時間が取れない場合は、1日の中で時間を分けて行ってもかまいません。ただし、糖尿病や、高血圧症などの慢性疾患がある人、腰や膝の骨や筋肉などに痛みのある人は、医師のアドバイスをうけて安全に行ってください。

