

さわやか健康センターだより

申し込み・問い合わせ・予約

さわやか健康センター

子ども家庭支援センター共通

TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス

さわやか健康センター

kenkou@nijijima.com

子ども家庭支援センター

kodomo@nijijima.com

育児学級「親子ヨガ」

子育てをしている保護者の皆さん、親子で遊ぶ時間やリフレッシュする時間はありませんか。育児に関する講座もありません。事前申し込みは不要ですので、当日動きやすい服装でお越し下さい。

【新島地区】

12月15日(月) 10時～11時

さわやか健康センター

【式根島地区】

12月10日(水) 9時30分～10時30分

開発総合センター

※10分前から受付を行います。

【対象者】

3歳以下のお子さんとその保護者

定期予防接種☆要予約

▼新島地区

【とき】12月3日(水) 17日(水)

1月7日(水) 21日(水)

【時間】午後3時半～4時半

【場所】本村診療所

▼式根島地区

【とき】12月4日(木)

1月8日(木)

【時間】午後3時～3時半

【場所】式根島診療所

【持ち物】母子健康手帳、予防票

【予約締切日】

接種日の前週の金曜日まで

【お願い】予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。

休んでください。

休んでください。

予防接種はお済みですか？

予防接種は、お子様を感染症から守るために、とても大切なものです。

母子健康手帳には、予防接種の種類や受ける回数、望ましい期間、法律で定められている期間が載っています。記入されていない欄がある場合は、ご確認ください。

ご不明な点があれば、さわやか健康センター保健師にご相談ください。

【特定健診で特定保健指導に該当した方へ】

特定保健指導は、生活習慣の改善の支援を行い、将来的に、心臓病や脳卒中の発症を未然に防ぐ事を目的としています。

治療や服薬になる前に、食事や運動について振り返ってみませんか？

<特定保健指導の診断基準>

腹囲が男性 85cm、女性 90cm 以上あり、かつ 1～3 のうち 1 項目以上該当した方

1. 血圧 収縮期血圧 130mmHg 以上、または拡張期血圧 85mmHg 以上
2. 血糖 空腹時血糖 100mg/dl 以上、または HbA1c5.6% 以上
3. 脂質 HDL コレステロール 40mg/dl 未満、または中性脂肪 150mg/dl 以上
4. 喫煙 タバコを吸う習慣がある

特定保健指導「積極的支援」「動機付け支援」の対象となる方

- 上記の判定に加え、体格指数 (BMI) が 25 以上の方
- 40 歳から 74 歳の方
- 国民健康保険に加入している方
- 企業健診を受けた方 (案内は届きませんので、希望者は健康センターに申し込み下さい)

「動機付け支援」・「メタボ STOP! 教室」を実施します (1 回目: 1 月中旬予定)

「積極的支援」・・・動機付け支援に加えて、6 ヶ月間継続して支援を行います。

また、服薬など治療を行っている方は今回の特定保健指導の対象となりません。

今後も医療機関にて、よく診て頂いて下さい。

- その他、診療結果の相談も受け付けております。

詳しくは、さわやか健康センターへお問い合わせ下さい。