

さわやか健康センターだより

さわやか健康センターだより内の申し込み・問い合わせ・予約は下記にお問い合わせください。

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「コーラージュ作り」

臨床心理士と一緒に「子育て」をテーマに楽しいコーラージュ作りを行います。クリスマスカードやニューイヤーカード等、自由に作ってみましょう。

▼式根島地区

【とき】 12月13日(火)

午前9時30分～10時30分

【場所】 開発総合センター

▼新島地区

【とき】 12月14日(水)

午前10時～11時

【場所】 さわやか健康センター

○対象者

未就園児とその保護者、育児ボランティア、子育てに興味のある方、どちらの地区にも参加できます。

○持ち物

コーラージュ作りに使用する雑誌の切り抜きや写真等

○講師

谷田征子(臨床心理士・お茶の水女子大学人間発達教育科学研究科 特任講師)

定期予防接種★要予約

▼新島地区

【とき】 12月7日(水)、21日(水)

午後3時半～4時半

【場所】 本村診療所

▼式根島地区

【とき】 12月8日(木)

午後3時～3時半

【場所】 式根島診療所

【持ち物】 母子健康手帳、予診票

【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、体調変化が起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。

はつらつ教室

式根島地区はつらつ教室(認知症・介護予防教室)参加者募集

10月に実施した介護予防健診の結果「生活機能の低下あり」と判定された皆様、認知症や介護予防に関心のある65歳以上の皆様、ご自身の生涯の健康のためにも「はつらつ教室」にご参加ください。

【はつらつ教室の目的】

・介護保険を利用しない身体づくり

【はつらつ教室の内容】

・介護を予防する運動・体操
・認知症を予防する脳機能の維持と向上を目指した脳機能訓練
・介護予防のための栄養教室
・自宅でできる認知症・介護予防の紹介等

【とき】

毎月2回、第一と第三金曜日午後1時30分～3時

【場所】 式根島開発総合センター

★参加見学は随時行っております。

【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」・・・「動脈硬化対策教室 (仮)」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。