

西原町食生活改善推進員 ☆祝☆設立10周年記念 健康展&式典



私たちは食生活改善推進員として、子どもから高齢者まで幅広い世代に向けて地域での食育活動を行っています。このたび、設立10周年を記念して健康展・式典を行います。ぜひ日ごろの私たちの活動のようすをご覧ください。



健康展

日時 1月22日(金)10:00~14:00
場所 西原町役場 町民広場

式典

日時 1月22日(金)15:00~15:40
場所 保健センター 中ホール

体験コーナー♪

- ◆あなたの食事バランスチェック
~料理カードを使って楽しくチェック~
- ◆BMI計算
~身長と体重のバランス 知っていますか?~
- ◆低塩分のみそ汁の試飲
~あなたの家庭の味は?~
- ◆健康体操
~自宅で、空き時間で、手軽に実践~



展示コーナー♪

- 健康増進・介護予防に役立つ情報を掲載予定です。ご自身や家族の健康の為に役立ててください。
- ◆ロコモ予防
(大丈夫ですか?あなたの筋肉、骨、関節)
 - ◆パタカラ体操
(健康は口元から。魔法の言葉「パタカラ」)
 - ◆減塩、バランスのよい食事について
※1月18日~22日まで展示

お問い合わせ 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791

保健師だよ!

乳幼児突然死症候群(SIDS)から赤ちゃんを守ろう

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に何の前ぶれもなく亡くなってしまふ病気です。生後2カ月から6カ月の赤ちゃんに多く、日本ではおよそ6,000人から7,000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。また、0歳児の死亡原因(平成26年)の3番目となっています。

下記の点を日ごろから心がけることで、SIDSの発生を防ぐことができます。

◆うつがせ寝は避ける

うつがせ寝が、あおむけ寝に比べてSIDSの発症率が高いという研究結果が出ています。医学上の理由でうつがせ寝をすすめられている場合以外は、あおむけに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないことや、寝かせ方に対する配慮をすることは、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐこととなります。

◆たばこはやめる

両親が喫煙する場合、両親が喫煙しない場合よりSIDSの発症率が高いと報告されています。妊娠中の喫煙は、胎児の体重増加や呼吸中枢にもよくない影響を及ぼします。妊婦自身の禁煙にくわえ、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙も避けるなど、身近な人の協力が必要です。

◆できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんは、人工乳(粉ミルク)で育てられている赤ちゃんに比べて、SIDSの発症率が低いといわれています。人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、赤ちゃんの体重が順調に増えているならば、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。



国保加入の40歳から74歳のみなさんへ

受診期限
あと3カ月!!

得得得! 特定健診



得1 自己負担は無料です!

健診費用(約7,000円)は西原町国保が全額負担します。特定健診は、内科のある県内ほとんどの医療機関で受診できます。かかりつけ医でも受診できることがありますので、主治医へご相談ください。

得2 75g糖負荷検査や頸動脈超音波検査を無料でご案内!

特定健診受診者のうち、糖尿病や動脈硬化のリスクが高い方は、二次健診として追加の検査をご案内します。血管の状態を詳しく調べることで、将来的な糖尿病や動脈硬化の予防に役立てましょう(定員あり)。

得3 保健師・管理栄養士の手厚いサポート!

生活習慣の改善を希望する方には、保健師・管理栄養士が継続的にお手伝いします。検査値のこと、食事のこと、気になることを何でもご相談ください。実は、特定健診を受診することの一番のメリットはこのことかも…?

特定健診を受診できる医療機関一覧

病院名(町内)	電話番号	病院名(町外)	電話番号
あいわクリニック	946-5558	あがりはまクリニック(与那原町)	882-0020
アドベンチストメディカルセンター	946-2844	今井内科医院(中城村)	988-9946
いちよう内科あしとみ	944-4444	沖縄県健康づくり財団(南風原町)	889-6474
玄米クリニック	944-6663	具志堅循環器・内科(浦添市)	875-0007
幸地クリニック	944-4165	なかだ内科クリニック(与那原町)	944-2212
しらかわ内科	944-3550	ながみね内科(与那原町)	882-0777
しんざと内科	946-5500	名嘉村クリニック(浦添市)	870-6600
ハートライフクリニック	882-0810	よなみね内科(宜野湾市)	894-1000
ゆいゆい内科クリニック	946-0055	与那原中央病院(与那原町)	945-8101

*一部抜粋、平成27年10月末時点での受診実績をもとに作成

無料クーポンの利用期限が
せまっています!!

21歳・41歳の女性のみなさまへ

西原町では特定の年齢に達した女性に、がんへの正しい知識と検診機会の周知を図るために、クーポン券を配布しています。

- ◆対象者:子宮頸がん検診・21歳(平成6年4月2日生まれ~平成7年4月1日生まれ)
乳がん検診(マンモグラフィ・視触診)・41歳(昭和49年4月2日生まれ~昭和50年4月1日生まれ)
- ◆受診期限:平成28年3月31日まで ◆検査費用:無料(クーポン利用時)

子宮頸がん・乳がん個別検診実施医療機関一覧表(一部抜粋) ※要電話予約

所在地	病院・医院名	電話番号	乳	子宮	所在地	病院・医院名	電話番号	乳	子宮
西原町	アドベンチストメディカルセンター	946-2844	●	●	北谷町	中部地区医師会検診センター	936-8290	●	●
	儀間クリニック	946-6726	視触診	●		東産婦人科クリニック	878-5212	●	●
宜野湾市	愛知クリニック	892-3511	●	●	浦添市	NAOKO女性クリニック	988-9811	●	●
	宜野湾記念病院	893-2101	●	●		パークレーレディースクリニック	873-1135	●	●
	古堅ウィメンズクリニック	890-1600	●	●	与那原町	与那原中央病院	945-8108	○	○
	当山産婦人科医院	897-5666	●	●		浦添総合病院健診センター	0120-861-109	●	●
中城村	ハートライフ病院	895-3255	●	●	浦添市	同仁病院	876-2212	●	●
	ハートライフ病院(ドック等)	870-3730	○	○		南風原町	沖縄県健康づくり財団	889-6792	●
	うえむら病院	895-3535	●	●	那覇市		徳洲会新都心クリニック	860-0386	●
沖縄市	美里女性クリニック	929-3003	●	●	那覇市	那覇市立病院	0120-784-155	●	●
うるま市	名城病院	974-2121	●	●	豊見城市	とよみ生協病院	850-9003	●	●

※平成26年度に受診実績がある医療機関を掲載しています。一覧になくても受けられる病院があります。下記までお問い合わせください。
※乳がん・子宮がんそれぞれの検診を実施している医療機関を「●」で示しています。
※乳がん・子宮頸がんを実施している医療機関で「○」は特定健診及び20代30代検診と同時受診が必要になります。
※乳がん検診で「視触診」となっているところは視触診のみの検査となります。

お問い合わせ 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791