

マタニティ教室(Aコース) 赤ちゃんを迎える準備

- 日時/8月21日(火) 午前9時30分～11時30分
(受付午前9時15分～)
- 場所/酒田市民健康センター
- 内容/お風呂の入れ方体験・妊娠中の栄養のお話・妊婦さんの健康管理
- 対象/庄内町に在住の妊婦さんとご家族
妊娠6～9カ月の受講がおすすめです!
※酒田市・遊佐町・庄内町の合同開催
- 申込期限/8月14日(火)
- 持ち物/母子健康手帳、筆記用具
- 問・申込み/保健福祉課健康推進係 ☎0234-42-0170

第22回 HAPPY COME COME 8020 達成者コンクール

- 対象/山形県内に在住し、80歳以上(昭和13年12月31日以前生まれ)で自分の歯を20本以上もつお元気な方
※過去に応募された方は対象外
- 応募期間/7月20日(金)～8月20日(月)
- 応募方法/最寄りの歯科医院へ歯科健診(無料)を申し出てください。
- 表彰/11月4日(日)に山形県歯科保健大会で、最優秀賞、優秀賞を表彰します。
- 主催/山形県、山形県歯科医師会
- 問合せ/保健福祉課健康福祉係 ☎0234-56-2904



子育て講座

～子どもの健やかな育ちのために～

- 日時/8月30日(木) 午前10時～11時30分
- 場所/余目第三公民館
- 内容/「乳幼児期のこころとからだのケアのポイントについて」のお話
- 講師/おおたきこどもクリニック
小児科医 大滝晋介氏
- 参加費/無料
- 対象/妊娠中の方とその家族、乳幼児の保護者・祖父母等、子育て応援ネットワーク会員、ファミリーサポート会員等
- 託児/若干名 ※子育て支援センターへ要申込み
- 申込期限/8月20日(月)
- 問・申込み/保健福祉課健康推進係 ☎0234-42-0147
子育て支援センター ☎0234-42-2268

すてっぷ 遊びのひろば

- 発達が気になるお子さんを対象に、親子でゆったり遊ぶ会を開催します。みんなで楽しい時間を過ごしませんか?お気軽にご参加ください。
- 日時/8月26日(日) 午前10時～11時30分
 - 場所/県立鳥海学園(遊佐町)
 - 活動内容/水あそびをしよう
 - 対象/発達が気になる幼児から小学生までのお子さんと保護者
 - 費用/無料
 - 申込期限/8月22日(水)
 - 問・申込み/県立鳥海学園 ☎0234-75-3334 FAX0234-75-3872

40歳をすぎたら・・・

年1回肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診を受けましょう

庄内町の死亡原因の第1位はがんで、2人に1人ががんにかかる時代です。がんは早期発見すれば90%以上が治ります。毎年がん検診を受け、自分の体は自分で守りましょう。庄内町が実施するがん検診は無料です。

- 検診内容/肺がん検診…胸部エックス線検査 胃がん検診…胃部エックス線検査
大腸がん検診…便潜血検査
- 申込方法/集団健診で受診できます。検診を希望される方はご連絡ください。

<8月、9月の集団健診日程> 受付時間 午前7時30分～9時30分

日時	会場	日時	会場
8月21日(火)	余目第二公民館	9月3日(月)	狩川公民館
8月23日(木)		9月6日(木)	余目第二公民館
8月27日(月)		9月7日(金)	
8月28日(火)	余目第四公民館	9月20日(木)	余目第三公民館
8月29日(水)			
8月30日(木)	余目第一公民館		
8月31日(金)			

■問合せ/保健福祉課健康推進係 ☎0234-43-0817

健康ワンポイント

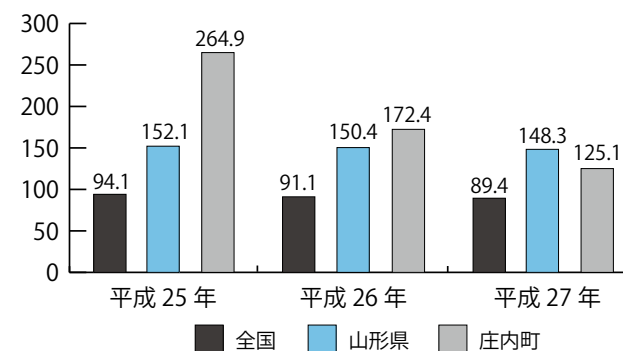
～脳卒中を予防しましょう!～

夏場は脳卒中(脳血管疾患)の中でも、特に脳梗塞の発症が多くなります。脳卒中の予防には生活習慣を改善することが重要となるため、自分の生活習慣を見直して健やかな毎日を過ごしましょう。

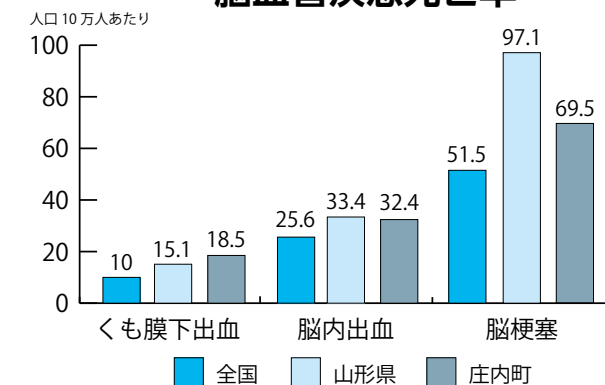
<庄内町の現状(平成27年)>

脳血管疾患は、がん、心疾患に次いで庄内町の死亡原因の第3位です。庄内町の脳血管疾患死亡率は減少傾向にありますが、平成27年は全国の1.4倍となっています。また、脳血管疾患の中でも、特に脳梗塞の死亡率が高くなっています。

脳血管疾患死亡率



脳血管疾患死亡率



<脳卒中の危険因子>

次の項目に該当するものが多い方は、特に注意が必要です。

- 高血圧・高血糖→動脈硬化から脳梗塞を起こしやすい。
- 不整脈→不整脈の中でも特に心房細動が脳梗塞の原因となる。
- 喫煙→血管の収縮で血圧が上がりやすくなる。
- 運動不足→血管が細く、動脈硬化になりやすい。
- 身内に脳卒中になった人がいる→遺伝も関係している。

<脳卒中の兆候>

治療は時間との勝負です。次の症状があった場合はなるべく早く、ためらわずに救急車を呼びましょう。

手足のしびれや手足に力が入らない、突然の頭痛、まっすぐ歩けない、ぼやけて見える、半分欠けて見える、言葉が出にくい、口が回らない等

<予防のためには…>

年に1度は健康診査を受け、高血圧、高血糖、不整脈がある場合には、きちんと治療することが大切です。自分の危険因子を早期に発見し、禁煙や運動をするなど生活習慣の改善に努めましょう。また、夏場は特に脱水によって血栓ができやすくなり、脳梗塞を起こしやすくなります。水分摂取後、体全体に浸透するまでは時間がかかるため、早めにこまめに水分摂取を行うことが必要です。1日1.2リットルを目安に水分を摂取しましょう。

母子手帳 交付日

- <日時>毎週月曜日:午後1時～5時15分 <場所>余目保健センター
- 毎週火曜日:午前9時～正午
- ★上記以外でも事前連絡で随時交付します。(土日祝日、年末年始を除く)
- 余目保健センター ☎0234-42-0170、健康福祉係(立川庁舎) ☎0234-56-3392