

## 平成19年度 三豊市健康相談

三豊市では、健康に関する相談日を設けています。

生活習慣病予防のための食事や運動、日頃、気になる健康について、市の保健師や看護師が相談をお受けします。血圧測定や尿検査等も実施していますので、最寄りの会場までお気軽にお越しください。

また、本年度から乳幼児相談も合わせて実施します。

地区	開催場所	乳幼児相談	日時(休日の場合は翌日に振り替え)
高瀬町	高瀬町農村環境改善センター		偶数月 第4月曜日 9:30～11:00
	二ノ宮地区農業構造改善センター	なし	奇数月 第2月曜日 13:30～15:00
山本町	山本町保健センター		毎月 第2水曜日 9:30～11:00
三野町	三野町保健センター		毎月 第3月曜日 13:30～15:00(4月は休み)
豊中町	豊中町保健センター		毎月 第2金曜日 13:30～15:00(7月は休み)
詫間町	詫間福祉センター		偶数月 第1木曜日 9:30～11:00
	松崎コミュニティセンター	なし	奇数月 第2木曜日 9:30～11:00
仁尾町	仁尾町福祉会館		毎月 第3火曜日 9:30～11:00(9月は休み)
財田町	財田町国保高齢者保健福祉支援センター		毎月 第3水曜日 9:30～11:00(8月は22日に変更)

昨年度とは、場所や日時・回数が変更しているところがありますのでご注意ください。

## 献血にご協力を!



## 4月～9月の献血日程

(成分献血は実施しません)

月日	時間	場所	月日	時間	場所
4月10日(火)	10:00～13:00	財田支所	7月5日(木)	10:00～12:00 13:00～14:00	山本町保健センター
4月17日(火)	10:00～12:00 13:00～15:00	豊中町福祉会館	7月24日(火)	10:00～12:00 13:00～15:00	豊中町福祉会館
4月24日(火)	10:00～12:00 13:00～14:00	詫間支所	8月15日(水)	10:00～12:00 13:00～15:00	高瀬支所
5月9日(水)	10:00～12:00 13:00～14:00	仁尾支所	9月7日(金)	10:00～13:00	財田支所
6月27日(水)	10:00～12:00 13:00～14:00	三野支所	9月25日(火)	10:00～12:00 13:00～14:00	仁尾支所

安全で責任ある献血をお願いするために、受付時に身分証明書の提示をお願いしています。

## ポリオ予防接種

対象者には、通知します。予診票に同封している注意事項をよく読んで受けてください。

対象地区	財田・山本 豊中・仁尾	高瀬・三野・詫間
日時	4月9日(月) 4月18日(水) 5月2日(水)	4月16日(月) 4月23日(月) 4月25日(水) 5月7日(月) 5月9日(水)
場所	豊中町 保健センター	三野町 保健センター
受付時間	13:15～13:45	13:15～13:45

## マタニティマークを知っていますか?

マタニティマーク(右図参照)は、外見ではわからない妊娠初期の妊婦へ配慮を求めることが目的で作られました。

市では、4月1日より妊娠届けのあった妊婦へこのマークが入ったキーホルダーを配布します。

このキーホルダーをつけた方を見かけたら、公共交通機関では座席を譲ったり、近くでは喫煙を控えるなど皆様のあたたかいご協力をお願いします。



## 糖尿病予防教室に参加しませんか!

ご存じですか?・・・HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)これは糖尿病の目安となる検査で、過去1～2カ月間の血糖状態を表す指標です。市では、HbA1cが5.5以上(平成17年度基本健康診査結果)で、40歳～64歳の国保加入者の皆さんを案内して教室を開催しました。教室では事前にHbA1cの検査を実施。1週間後、次の検査値が改善するように運動や食事で気をつけることを参加者同士が話し合い、今の自分にできることを見つけていきます。

平成19年度も糖尿病予防教室を実施しますので、案内が届いた方はぜひ参加してみませんか?

注) HbA1cの正常値は5.4以下



## 「臓器提供意思表示カード」をご存じですか？

臓器移植については、昨今、臓器売買の事件・病气腎移植の問題で新聞紙上等をにぎわせていますが、この背景には臓器提供者が極めて少ないという現状があります。そのため、腎不全患者は一時しのぎの透析療法に頼るしかなく、さまざまな面で苦しんでおり、やむなくといった事情もあるようです。

話題になっているものは、いずれも生体からの移植ですが、この他にも健康な臓器をお持ちの方が急病や事故で亡くなられた場合に、その臓器を提供することもできます。

臓器をあげたい、あげたくない、どちらの意思も守られます。この意思表示する「臓器提供意思表示カード」は、各支所市民サービス課に備えていますのでご利用ください。



問い合わせ (財)香川のいのちのリレー財団  
087(832)3256

<http://www.inochi-rely.jp/index.html>



## 断酒会に参加しませんか！

一日4合のお酒を10年飲み続けると、だれでもアルコール依存症になるといわれています。お酒が原因で、健康はもちろん仕事や家族をも犠牲にしてしまうことがあります。

断酒会は、アルコール問題で悩む人たちが互いに理解しあい、認め合い、支えあうことによって問題を解決している組織です。例会に参加して、酒害体験を聞いたり話したりすることで自分を見つめなおし、断酒の継続を頑張っている人たちがいます。

興味のある人は思い切って例会に参加してみませんか？見学だけでも、家族だけでもかまいません。悩みを解決し、お酒のない楽しい人生を取り戻した会員たちがお待ちしています。

三豊市内で開催されている例会は下記のとおりです。

山本町農村環境改善センター  
毎月第2土曜日 午後6時～  
詫間福祉センター  
毎月最終土曜日 午後6時～

問い合わせ 障害福祉課 62 1127

## 「看護の日」無料健康相談

5月12日の看護の日にちなんで、県看護協会が、血圧・体脂肪・血管年齢・骨密度などの測定、健康相談、AED(自動体外式除細動器)取り扱い説明などを実施します。お気軽にお越しください。

日時 4月22日(日)午後2時～4時  
場所 サティ観音寺店

## 三豊総合病院 健康教室

### 腎臓病教室

日時 4月19日(木)午後3時30分～5時

テーマ 腎臓の働きについて

腎臓病に使用されるお薬について

社会福祉制度について

### 糖尿病教室(夜間)

日時 4月12日(木)午後6時～7時30分

テーマ 糖尿病って治らないの？

糖尿病食で健康維持！～家族も一緒に健康に～

各教室とも事前予約が必要です。

都合により日程を変更する場合がありますので、下記までお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ

三豊総合病院 健康管理センター 52-3366(内線1610)

## 永康病院からお知らせ

耳鼻咽喉科の診療日などが、4月1日から次のように変更になります。

診療日 毎週、月曜日と金曜日の2日間

受付時間 午前8時00分～11時30分  
午後1時30分～4時45分

診療時間 午前8時45分～正午  
午後2時00分～5時00分

診療医師 香川大学医学部付属病院  
耳鼻咽喉科医師

永康病院では、平成19年度も70歳以上の方を対象に高齢者ドックを実施していますのでご利用ください

問い合わせ 永康病院 83-3001