

お出かけ情報

わくわく体験教室 「紙粘土でアンモナイトづくり」

日 時 2月25日(土) 10時～12時
(受付は11時30分まで)
内 容 型に紙粘土を押し込んで、アンモナイトをつくります。
対象者 誰でも可(※当日受付のみ)
参加料 材料費100円(別途入館料が必要)
※汚れてもいい服装でお越しください。

会場は恐竜博物館2階体験交流室



保健カレンダー

■乳幼児健診

健診名	日程	対象者	受付時間
4カ月児健診	1日(水)	H28.10～H28.11月生	10時
7カ月児健診	1日(水)	H28.7月生	9時
1歳6ヶ月児健診	1日(水)	H27.7月生	13時
	1日(水)	H27.8月生	
10カ月児教室	15日(水)	H28.5月生	9時30分

■教室・相談

教室名	日程	対象者	受付時間
フッ化物塗布	1日(水)	1歳～4歳	14時30分～15時30分
もぐもぐ教室 (離乳食教室)	9日(水) ※要予約	H29.2月の4カ月児健診受診者	10時
妊婦・育児相談	15日(水) ※電話予約	妊婦・産婦・乳幼児	13時30分～15時30分
母子健康手帳交付	毎週月曜日 ※電話予約	妊婦	13時30分～16時30分
健康相談 (電話予約をおすすめします)	常時	どなたでも可	8時30分～17時15分

※会場は、すべて保健センターとなります。

☎保健センター(健康推進係) ☎282-1602

あんしん納税

2月分	国民健康保険税	9期
	介護保険料	9期
	後期高齢者保険料	8期
納期日	2月28日(火)	
口座振替日	2月27日(月)	
3月分	国民健康保険税	10期
	介護保険料	10期
	後期高齢者保険料	9期
納期日	3月31日(金)	
口座振替日	3月27日(月)	

スポーツ安全保険に加入しましょう！！

☎ スポーツ安全協会熊本県支部 ☎096-213-9015

小さな掛金・大きな補償の「スポーツ安全保険！」平成29年度の加入受付が3月から開始されます。万一のケガや賠償責任に備えて加入しましょう。スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動・地域活動を行う団体で加入できます。加入団体での活動中および団体活動への往復中の事故を補償します。詳しくは、お問い合わせください。

- 加入受付 平成29年3月から
 - 加入人数 4人以上の団体で可
 - 保険内容 傷害保険・賠償責任保険・突然死葬祭費用保険
 - 掛金 年額800円～(中学生以下)
- ※高校生以上の大人については活動内容によって金額が異なります。



休日当番医

5日(日)	たかぞえ内科循環器内科クリニック	内・消・外・胃・整	☎282-0070
12日(日)	のぐち皮ふ科医院	皮	☎237-4112
19日(日)	榊田外科医院	外・整・胃・肛・泌	☎282-6363
20日(月)	藤岡医院	内・消・小	☎282-0405
26日(日)	西村病院	内・胃	☎237-1551

※当番医療機関は予告なく変更になることがあります。受診前には必ず電話または、郡医師会ホームページでご確認ください！
※受診する際は必ず保険証をお持ちください！

×(キリトリ線)

おくやみ

高木 貞子 (88歳)	藤本 勇 (91歳)	吉原スミエ (95歳)	藤本 猛 (90歳)	江原ミチコ (91歳)
1/9	1/9	1/5	1/6	1/3
七滝	滝木	田豊	秋	
滝尾	倉代			

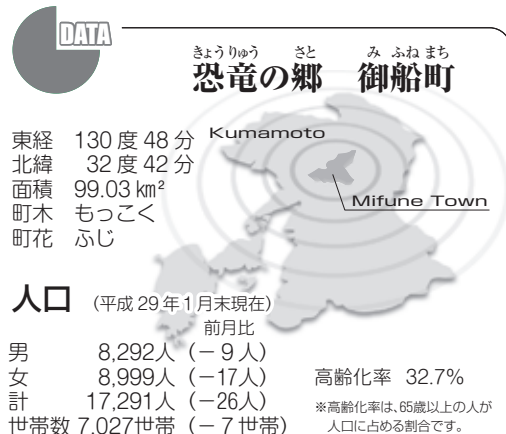
むすばれ

〔工藤〕 藤本 実樹	〔岩男〕 修治	〔益田〕 強平
1/13	12/25	
高木	辺田	甲佐
木見	見	町

うぶごえ

鶴田 空輝斗	王 嘉毅	松永 聖晴	村上 智哉	東 輝空	松井 琥珀	長田 仁奈	井上 暖太	山本 真叶	坂田 百々寧
隆昌	平	寿明	恭介	健志郎	竜海	聖矢	勇太	唯人	賢
滝尾	辺田	滝尾	辺田	木倉	木倉	小坂	滝尾	小坂	小坂
尾	見	尾	見	倉	倉	坂	尾	坂	坂

1月1日～1月31日届出分(敬称略)
町に届出のあった希望者のみを掲載



おくやみ

岡部 民子 (88歳)	永野 和宣 (70歳)	平野 直人 (97歳)	坂口 憲秋 (82歳)	本田ヌイコ (90歳)	竹崎 廣孝 (97歳)	中村レイコ (95歳)	中西 松次 (90歳)	野崎 誠一 (93歳)	溜渕 静二 (88歳)	村上富士夫 (90歳)	福本スイコ (101歳)
1/30	1/27	1/27	1/25	1/25	1/17	1/17	1/15	1/13	1/14	1/13	1/12
滝川	滝川	七滝	辺田	小坂	上野	上野	上野	七滝	滝尾	辺田	七滝
川	川	滝	見	坂	野	野	野	滝	尾	見	滝

高血圧は日本人に最も多い生活習慣病で、自覚症状がないまま進行するため「サイレントキラー(沈黙の殺人者)」と呼ばれています。高血圧のほとんどが、遺伝や環境、生活習慣などの誘因が重なって起こるといわれています。

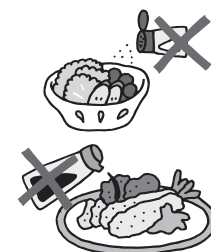
高血圧が進行すると、高い圧力に耐えるために血管の壁が硬く、もろくなり、傷つきやすくなります。その傷にコレステロールなどがたまると、動脈硬化を促進させて脳卒中や心臓病など生命に関わる様々な病気を引き起こします。

検査項目	適正	要注意	要医療
収縮期(最高) 血圧mmHg	129以下	130以上 139以下	140以上
拡張期(最低) 血圧mmHg	84以下	85以上 89以下	90以上

高血圧を予防・改善するには「食生活」が決め手になります

☆上手に減塩しましょう

- ・しそやみつばなどの香味野菜を利用する
- ・香辛料を効かせる
- ・レモンなどの柑橘類や酢の酸味を利用する
- ・調味料はかけないで、少量ずつ付けて食べる
- ・だしは天然食品からとる
- ・麺類の汁はなるべく残す



☆血圧上昇を防ぐ味方「カリウム」

カリウムには、血圧を上昇させるナトリウム(食塩の成分)を体外に排出し、血圧を下げる作用があります。野菜や果物などに多く含まれているので、毎日の食事で積極的にとりましょう。
カリウムを多く含む食品例: ほうれんそう・じゃがいも・アボカド・バナナ・さつまいも・ひじき
※腎機能が低下している人は摂取制限が必要な場合があります。

高血圧はサイレントキラー

健康へのヒント

