



2030
あらお有明優都戦略事業
ビート・コア・ウオーキング

- 日時 3月6日（火）
午後7時～
※20日（祝・火）は休み
（準備運動を含め、約1時間程度）
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 どなたでも／無料
- 📍2030 あらお有明優都戦略
ライフステージ部会事務局
社会教育課 ☎ 63-1681
保健センター ☎ 63-1133

あなたの善意、お待ちしています
愛の献血（3月）

- 5日（月）
▽荒尾消防署
午前9時30分～11時30分
12時30分～午後3時30分
- 19日（月）
▽荒尾市役所
午前9時40分～11時30分
12時30分～午後3時30分
※400mlのみ、体重50kg以上の人
📍保健センター ☎ 63-1133

熊本県保険医協会
モシモシ健康情報（3月）

☎ 096-385-3300

- ▶月曜 自律神経失調症
▶火曜 夜、眠れない方へ
▶水曜 手のふるえ
▶木曜 口臭
▶金曜 手掌多汗症
▶土・日 間質性肺炎について
※テーマは変更になることがあります

本サービスは、平成24年3月末日を
もって終了します。各プログラムにつ
いては、今後もホームページでご覧
いただくことができます。
熊本県保険医協会モシモシ健康情報
<http://www.khk-dr.jp/>

あなたも認知症サポーターになりませんか

市では、市民一人一人が認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりをめざし、認知症サポーターの養成を行っています。

認知症とは脳の病気で、誰にでも起こりうる病気です。認知症サポーターは、まず認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かい目で見守る応援者です。なにか特別なことをする人ではありません。

公開認知症サポーター養成講座を開催しますので、あなたも「認知症サポーター」になりませんか！

- 日時 3月26日（月）
午後1時30分～3時
- 場所 保健センター2階会議室
- 講師 地域包括支援センター職員
- 費用 無料
- 申込期限 3月23日（金）までに電話で申し込んでください。
- 📍地域包括支援センター
☎ 63-1177



平成24年度子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン
小児用肺炎球菌ワクチン接種費用の助成を検討中

平成24年度の接種費用の助成について、未だ確定ではありませんが、次の内容で荒尾市で検討しています。

【検討内容】

- 接種期間 平成24年4月1日～平成25年3月31日

●接種対象者

- ①子宮頸がん予防ワクチン
平成24年度に13歳～16歳となる女子（中学1年生相当～高校1年生相当）
※来年度17歳になる女子（高校2年生相当）については、平成23年度中（平成24年3月31日まで）に本事業における接種を1回は接種しておくことが、引き続き24年度にも接種が受けられる対象と考えられています。

- ②ヒブワクチン
生後2カ月～5歳の誕生日の前々日まで

- ③小児用肺炎球菌ワクチン
生後2カ月～5歳の誕生日の前々日まで

※詳しくはお問い合わせください。

📍保健センター ☎ 63-1133

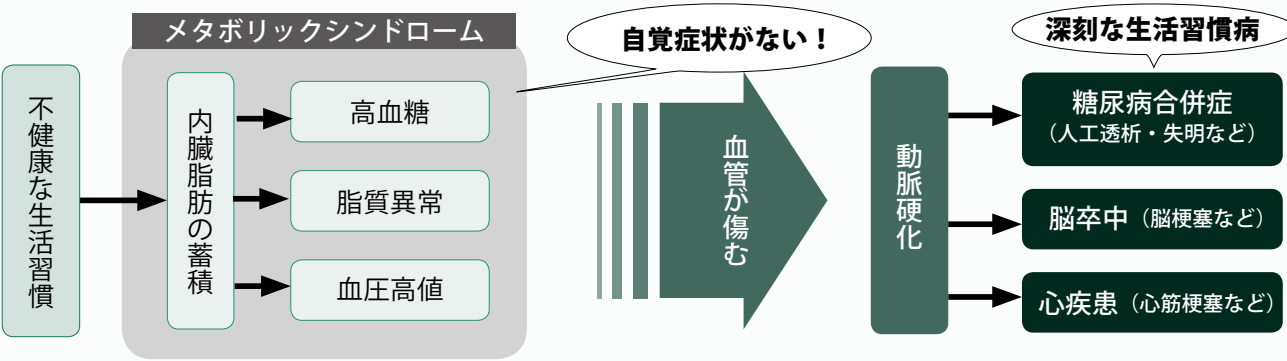
年に1回
特定健診を受けましょう！

series for Healty life 健康って気持ちいい！ vol.22

メタボリック
シンドローム
（メタボ）
って何ですか？

内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、脂質異常、血圧高値などの危険因子を2つ以上あわせもった状態を「メタボリックシンドローム」（内臓脂肪症候群）といいます。この状態を続けると、動脈硬化が進行し、糖尿病合併症、脳卒中、心疾患などの深刻な生活習慣病を発症してしまいます。

40歳以上の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームもしくはその予備群といわれています。



自覚症状がない
から大丈夫？

メタボリックシンドロームや生活習慣病は知らず知らずのうちに進行します。怖いのはメタボリックシンドロームの状態であっても自覚症状がないため、つい放置しがちなことです。

糖尿病、脂質異常症、高血圧症はどれも『沈黙の病気』と呼ばれ、危機意識をなかなか持ちにくいところに怖さがあります。

どうしたら自分がメタボ
かどうか確認できるの？

生活習慣病は川の流れのように進行していきます。自覚症状がなくとも、多くの場合、異常は早くから血液検査などに表れています。

特定健診を受け、メタボリックシンドロームの危険因子を持っていないか、自分の身体の状態を確認しましょう。

また、健診結果で異常値が見つかった場合は、生活習慣を見直す良い機会です。生活習慣の見直しは、受診した本人だけでなく、家族全員の健康を支えます。

※特定健診は、加入の健康保険により受け方が異なります。加入している健康保険へお問い合わせください。

※荒尾市国民健康保険に加入している人には、特定健診とがん検診を同時に受けることができます。複合健診（バス健診）の申込書を郵送しています。複合健診を希望する人は、申込書を提出してください。

📍保健センター ☎ 63-1133

じん肺・アスベスト肺
検診・相談会を実施

- 期日 3月31日（土）
- 受付時間 午後1時～3時30分
- 会場 米の山病院（大牟田市今山）
- 費用 2,000円（胸部写真代として）
※相談のみの場合は無料
- [申・問] 建交労大牟田支部 ☎ 0944-53-5844
（月～金曜、午前9時～午後4時）