

休日在宅
当番（歯科）医

当番医／診療時間：午前9時～午後5時
当番歯科／診療時間：午前9時～正午

日	休日在宅当番医	電話番号	町名
6日	菜の花クリニック	85-3690	南有馬町
	伊崎医院	82-2051	西有家町
	天野歯科	37-2121	千々石町
	前川歯科医院	72-3117	布津町
13日	中村医院	85-2152	南有馬町
	石川内科医院	82-8822	西有家町
	寺田歯科医院	36-2322	愛野町
	さとう歯科クリニック	82-1771	有家町
20日	植木内科医院	86-2071	口之津町
	内田医院	82-2225	西有家町
	朝永歯科医院	38-3030	吾妻町
	あきらデンタルクリニック	82-2352	有家町
23日	山北クリニック	86-4523	口之津町
	坂上整形外科	82-1822	有家町
	土井歯科クリニック	38-6400	吾妻町
	まつしま歯科医院	82-0600	有家町
27日	本多南光堂医院	85-2002	南有馬町
	いその産婦人科	82-2430	西有家町
	瑞穂歯科医院	77-3770	瑞穂町
	小嶺歯科医院	82-3535	有家町
31日	ねぎ歯科医院	77-4182	瑞穂町
	前川歯科医院	82-2255	西有家町

2016年1月

1日	泉川病院	72-2017	深江町
	堺歯科医院	78-2744	国見町
	高橋歯科医院	82-8852	西有家町
2日	泉川病院	72-2017	深江町
	徳永歯科医院	78-3105	国見町
3日	入江歯科医院	82-1717	西有家町
	泉川病院	72-2017	深江町
	小嶺歯科医院	78-2366	国見町
4日	まつしま歯科医院	82-0600	有家町

※変更になる場合がありますので、必ずお電話でご確認ください。

母子保健 ※対象年齢などは別途配布している「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください。

問こども未来課 ☎050(3381)5050

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	3日(木)	布津保健センター	2～3か月 10:00～10:15
	4日(金)	有家保健センター	6～7か月 13:00～13:15
	8日(火)	口之津保健センター	10～11か月 14:30～14:45
1歳6か月児健診	1日(火)	有家保健センター	12:30～12:45
親子歯科健診	11日(金)	布津保健センター	12:30～12:45

成人保健 問健康対策課 ☎050(3381)5141

献血 ～献血で広がる みんなの思いやり 助け合いのこころ～

事業名	実施日	場所	受付時間
献血	2日(火)	加津佐保健センター	9:30～11:00
	9日(火)	北有馬庁舎	12:30～15:30

被爆者健康診断 ～被爆者健康手帳または健康診断受診証を持参ください～

事業名	実施日	場所	受付時間
原爆健診 【肺がん検診・大腸がん検診同時実施】	14日(月)	口之津保健センター	10:00～11:00 13:00～14:00
	15日(火)	西有家あけぼの会館 有家保健センター	10:00～11:00 13:00～14:00
	16日(水)	加津佐保健センター	10:00～11:00 13:00～14:00
	21日(月)	深江公民館 布津保健センター	10:00～11:00 13:00～14:00

健康相談 ～血圧・体組成測定、健康づくり教室など～

事業名	実施日	場所	受付時間
健康相談 ・年齢制限なし ・申し込み不要	4日(金)	北有馬保健センター	9:30～12:00 今月の健康づくり教室は、『血圧シリーズ②』 ・高血圧が体に及ぼす影響 ・血圧の正しい測り方です。
	7日(月)	西有家保健センター	
	8日(火)	布津保健センター	
	11日(金)	口之津保健センター	
	14日(月)	有家保健センター	
	16日(水)	深江公民館	
	18日(金)	加津佐保健センター	
	22日(火)	原城オアシスセンター	

女性の検診 ～各健診の対象年齢や個人負担金などは、個別に配布している通知で確認してください～

事業名	実施日	場所	受付時間
乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診	1日(火)	原城オアシスセンター	8:30～11:00 13:00～15:00

※乳がん・子宮がん検診は、指定医療機関でも受診できます(平成28年2月29日まで)。受診の際は、事前に指定医療機関に連絡し、必要書類を持って受診してください。

健診結果説明会 ～がん検診のみ受けた人の結果は郵送します～

事業名	実施日	場所	受付時間
健診結果説明会	10日(木)	口之津保健センター ※1	9:00～12:00 13:00～15:00
	15日(火)	深江公民館 ※2	
	21日(月)	原城オアシスセンター ※3	

※1 対象者は、10月に 口之津保健センター で健診を受けた人です。
※2 対象者は、10月に 深江ふるさと伝承館 で健診を受けた人です。
※3 対象者は、10月に 原城オアシスセンター で健診を受けた人です。

知っていますか？自分の普段の血圧値

問健康対策課 ☎050(3381)5141

皆さんは、病院で「家で血圧を測ってきてください」と言われたことはありませんか？
家庭血圧は「普段の血圧の状態を正確に知る」ことができ、その測定値を病院では、高血圧の診断や薬の種類・量の調整をするための判断として用いています。記録した結果を持って受診するようにしましょう。

〈家庭血圧測定のポイント〉

●1日2回(朝・夜)測りましょう

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬を飲む前

の4つの条件を守るようにしましょう。

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避けましょう。

- 薄手のシャツ1枚なら着たまま測ることができます

- 高血圧は、自覚症状に乏しいといわれており、毎年健診を受け、自分の身体の状態を知ることが大切です。治療の継続・生活習慣の改善により生活習慣病の発症や重症化を予防していきましょう。

〈家庭血圧の基準値〉

正常血圧の基準値		
家庭で測定	最高血圧 125未満	最低血圧 80未満
高血圧の診断基準		
病院で測定	最高血圧 140以上	最低血圧 90以上
家庭で測定	135以上	85以上
降圧治療の対象		

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められており、この基準は用いられません。

〈引用文献:高血圧治療ガイドライン2014〉