

なかよしランドのご案内

日頃、子育てをしていると、『子供同志で遊ぶ機会が少ない』『子育ての悩みなど話せる友だちがなかなかできない』など、思うことがありますか？

そこで、保健センターを定期的に開放し、親子で楽しい交流ができる場を作りたいと思います。

特に、申し込みの必要はありませんので気軽に来てください。

- ◆開放日：12月9日（月）・16日（月）
- ◆時間：午前9時から12時まで
- ◆場所：広野町保健センター（広野町中央台1-7）
- ◆対象：就学前の乳幼児とその保護者
- ◆内容：お話ししたり、遊んだり自由に過ごしてください。
おもちゃや絵本はお貸しします。



げんキッズのご案内

入園前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。

同年代のお子さんとお遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする楽しい教室です。

また、育児相談なども行っています。みなさまのお越しをお待ちしています。
※託児所ではありませんので、保護者同伴となります。

- ◆場所と日時
広野町保健センター（広野町中央台1-7）
平成25年12月10日（火）・12月24日（火）午前10時から午前11時30分
常磐迎第二応急仮設住宅内集会所（いわき市常磐関船町迎10-1）
平成25年12月19日（木）午前10時から午前11時30分



保 健 だより

問 広野町保健センター
☎0240-27-3040

冬場に多い心筋梗塞

国立循環器センターの研究では、10月から4月頃にかけて心筋梗塞による心停止の発生が多いことが明らかになっています。

また、平成22年度の「急性心筋梗塞」による死亡率は福島県が男女ともに全国一位となっています。（厚生労働省）

これからますます寒い時期を迎えるにあたって、心筋梗塞を予防しましょう。

1. 心筋梗塞が冬に多くなる理由は「気温差」です！

心筋梗塞は、心臓の血管（冠動脈）がつまり、心臓の機能が急激に低下することで突然死に至ることもあります。

その原因のひとつに、気温差に伴う血圧の急激な変動があります。

〈例えば…〉

- ・暖かい居間から寒いトイレや浴室へ移動した時
- ・暖かい室内から寒い屋外へ移動した時
- ・サウナ利用直後に勢いよく水風呂へ入る

2. 冬場の心筋梗塞を予防するために

家の中で気温差が最も大きくなるのは、入浴の時です。安全な入浴方法で心筋梗塞の予防をしましょう。

〈安全な入浴の方法〉

- ・冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく。
- ・風呂の温度は38～40度に設定し、入浴時間は短めにする。
- ・高齢者や心臓病の方が入浴中は、家族が声をかけてチェックする。
- ・入浴前にアルコールは飲まない。
- ・収縮期血圧が180mmHg以上、または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える。
- ・入浴後コップ1杯の水を補給する。

心筋梗塞の予防は気温差対策だけではありません。日頃から生活習慣に注意し、体調管理に心がけましょう。



「はまだ会」が再開しました

10月より浜田地区集会所で「はまだ会」が開催されました。「はまだ会」は震災で活動を中断していましたが、この度、会員が中心となり活動が再開されました。参加したみなさんはレクリエーションで体をほぐし、楽しく交流する時間を過ごしました。

- ◆開催日時 毎月第1火曜日（変更することもあり）午前10時～午後1時30分
- ◆開催場所 浜田地区集会所
- ◆問合せ先 保健センター ☎0240-27-3040 社会福祉協議会 ☎0240-27-2789

保健センター 内部被ばく検査スケジュール 12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	○	○	○	○	○	
8	9	10	11	12	13	14
	○	午後○	○	○	○	○
15	16	17	18	19	20	21
	○	○	午後○	○	○	
22	23	24	25	26	27	28
		午後○	午後○	○	○	
29	30	31	1/1	1/2	1/3	1/4
1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
	○	○	○	○	○	

※「○」の日は検査可能です。事前申し込みの必要はありません。

※受付時間
9:00～11:30
13:00～16:00

※平成24年4月1日以降に生まれた乳幼児の検査も可能です。ご希望の場合は事前に保健センターにお電話ください。

医療機関他診療日時状況（11月29日現在）

●高野病院

☎0240-27-2901
月曜日 9:00～12:00
火曜日 9:00～12:00
木曜日 9:00～12:00
金曜日 9:00～12:00
土曜日 9:00～12:00

●馬場医院

☎0240-27-2231
月曜日 9:00～12:00
14:00～18:00
火曜日 9:00～12:00
14:00～18:00
木曜日 9:00～12:00
14:00～18:00

●広野薬局

☎0240-27-2265
月曜日 9:00～12:00
14:00～18:00
火曜日 9:00～12:00
14:00～18:00
木曜日 9:00～12:00
14:00～18:00
金曜日 9:00～12:00

●花ぶさ苑

☎0240-27-1755
面会時間 8:30～18:00

金曜日 9:00～12:00