

休日等診療医療機関のお知らせ

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

月日	曜日	医療機関	診療時間
10月12日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
13日	日	馬場医院	9:00~15:00
14日	月	高野病院	9:00~15:00
19日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
20日	日	馬場医院	9:00~15:00
22日	火	馬場医院	9:00~15:00
26日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
27日	日	高野病院	9:00~15:00

月日	曜日	医療機関	診療時間
11月2日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
3日	日	高野病院	9:00~15:00
4日	月	馬場医院	9:00~15:00
9日	土	高野病院	9:00~16:00
		馬場医院	8:00~12:00
10日	日	馬場医院	9:00~15:00

【医療機関連絡先】

- ・高野病院 広野町大字下北迫字東町214
☎0240-27-2901
- ・馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6
☎0240-27-2231

げんキッズのご案内

「げんキッズ」は、就学前のお子さんを対象に、テーマ遊びや保護者同士で情報交換をする場で、保育士などによる育児相談なども行っています。

第2、第4木曜日の午前10時~午前11時30分です。みなさんの参加をお待ちしています。

開催日	会場	内容
10月10日(木)	広野こども園	戸外あそび
10月24日(木)	広野町児童館	ハロウィン
11月7日(木)	広野町児童館	小さい秋みつけた(お散歩)
11月21日(木)	広野こども園	親子ふれあい遊び

子どもが遊べる場所を無料で開放しています!

~なかよしランド~

申し込み不要

○開放日: 月・水・金曜日(ただし祝祭日は除く)

○時間: 午前9時から正午まで

○場所: 保健センター(健康増進ホール)

○対象: 就学前の乳幼児とその保護者

○内容: おもちゃや絵本はお貸しします。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040



憧れのカラダを作ませんか?

町では、肥満解消や理想のカラダ作りをサポートするため、2つの事業を実施いたします。

	①RIZAPによる「脱!メタボ!!健康増進プログラム」	②フィットネスジムを利用した「運動事業」
対象	20~60歳未満(学生除く)のBMI25以上の方	20~65歳未満(学生除く)のBMI25以上の方
場所	保健センター	Jヴィレッジフィットネスクラブまたは、ならはスカイアリーナ
費用	4,000円(全8回)	各ジム1か月利用料の1/2
内容	今話題のライザップのプログラム。運動だけでなく、食事面でのサポートもあります。	フィットネスジムのマシンで3か月間自由に運動していただきます。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

第2次広野町健康づくり計画から

~休息・睡眠十分に!心ゆったり過ごしましょう!!~

広野町民は、睡眠時間が6時間未満の人は増加傾向にありますが、充実した生活を送っている人は、減少傾向です。

<ワークショップの意見>

- 「広野町は自然が豊か」「人が優しい、穏やか、温かい」「保守的」「頑固」
- 「ストレスを発散する方法が分からない」、「相談する人がいない(心身共に)」、「元気が少し足りない」、「気が抜ける所がない」、「悪いことばかりで不安に思うことが多かった」、「予想以上に健康意識が低い」という声がありました。

↓ そこで

- ①質の高い十分な休息・睡眠がとれるよう、健康づくりの意識改革と自主的な取り組み
- ②ストレスの解消に向けた自主的な取り組みが必要です。

就寝時間が確保できるよう生活リズムを整えること、就寝前の飲食やスマホを使わない、ストレス発散方法を見つけることも大切です。親子で就寝、起床時間、遊ぶ時間等家庭内でルールを決めてみましょう。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040



内部被ばく検査のご案内

町民の皆さまを対象に内部被ばく検査を下記のとおり実施しております。検査を希望される場合は予約が必要になりますので、保健センターへお申込みください。

	受付時間	月						備考
		火	水	木	金	土		
保健センター	午前9時~正午	○	○	○	○	○	予 ₂	○:実施 - :未実施 予 ₁ :前日(月曜日)までに予約が必要 予 ₂ :第2・4土曜のみ実施。前々日(木曜日)までに予約が必要
	午後1時~午後5時	○	○	○	○	○	-	
	午後5時~午後6時30分	-	予 ₁	-	-	-	-	

※事業等の都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。

問 申 広野町保健センター ☎0240-27-3040