

トレーニングルーム利用のご案内



- 保健センターでは、以下のとおりトレーニングルームを開放しています。体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。
- ★時 間：平日の午前9時～午後5時（※祝日・年末年始を除く）
なお、火曜日と木曜日のみ午後8時まで利用可
 - ★対 象：広野町民の方
 - ★料 金：無料
 - ★持ち物：室内運動靴、タオル、水分など（センター内に自動販売機はありません）
 - ★注 意・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食は禁止です。
・運動できる服装でお越しください。
・ご利用の際は窓口で声をかけ、利用者名簿にご記入ください。
・指導者や付添はいません。正しく使用し、ケガや事故がないようご注意ください。
・小学生以下のお子様をつれてのご利用はご遠慮ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

『糖尿病予防教室』に、多くの出席者がありました

糖尿病は年々増加傾向にあり、重症化すると網膜症、腎症、神経障害など重大な合併症を引き起こす可能性があります。

そこで2月19日、広野町保健センターにおいて、早期に糖尿病に対する理解を深め、予防することを目的に糖尿病予防教室を実施しました。糖尿病専門医である、ふたば医療センター運営支援監 重富 秀一先生をお招きし、「知れば怖くない 糖尿病の話 正しい食生活と運動習慣を身に着けましょう」というテーマで、食後高血糖が体に及ぼす影響や運動の効果について、分かりやすく説明して頂きました。

また、血糖値測定や個別相談も実施しました。参加者からは「食後の血糖値を知った」「食事と運動の大切さが分かった」「運動しようと思う」といった声が聞かれました。広野町は、糖尿病の国保医療費が国や県の水準より高いので、食事、運動など生活習慣の見直しが必要です。



広野町認知症施策



広野町では、広野町認知症推進員と共に、認知症の方やそのご家族同士の交流、または地域の方々と楽しく交流したり、認知症に関する情報や知識、制度などを学んだりできる場として認知症カフェを開催しております。交流を通じ、当事者の方の心理的な不安の軽減や認知症への地域の理解の促進を図るとともに、専門知識を持ったケアマネジャーなどが参加することにより、多様な相談への対応を図ってまいります。

問 広野町地域包括支援センター ☎0240-27-1885

— 純喫茶みかん —

- 【開催日時】 3月13日、27日、4月10日（第2・第4水曜日） 午後1時～
- 【会 場】 高野病院 1階ロビー
- 【参加費】 100円
- 【参加申込】 お電話にて受付
- 【内 容】 3月13日：シルバー体操 3月27日：水中花・体操
4月10日：未定
- 【そ の 他】 送迎希望の方は、前日17時までに電話予約をお願いいたします。
予約電話番号：0240-27-2901

保健センターに 内転・外転筋力測定器が 入りました

膝や腰、股関節の痛みや尿漏れなどは、太ももの内側にある内転筋を鍛えることで、予防することができます。保健センターでは、どの位の筋力があるのか『内転・外転筋力測定器』で測定し筋力をつける体操をご紹介します。



＜膝の間に挟んで測定します＞



＜ボールを膝に挟み、ぎゅっと力を入れる運動も効果的です＞



内部被ばく検査のご案内

町民の皆様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申請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 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 備 考 |
|----------------|--------------|---|----------------|---|---|---|----------------|--|
| 保 健 セ ン タ ー | 午前9時～正午 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 予 ₂ | ○：実施 ー：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 ※事業など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。 |
| | 午後1時～午後5時 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — | |
| | 午後5時～午後6時30分 | — | 予 ₁ | — | — | — | — | |

※事業など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 広野町保健センター ☎0240-27-3040

休日など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 |
|-------|----|--------------|--------------------------|
| 3月16日 | 土 | 高野病院 馬場医院 | 9：00～16：00 8：00～12：00 |
| 3月17日 | 日 | 高野病院 | 9：00～15：00 |
| 3月21日 | 木 | 馬場医院 | 9：00～15：00 |
| 3月23日 | 土 | 高野病院 馬場医院 | 9：00～16：00 8：00～12：00 |
| 3月24日 | 日 | 高野病院 | 9：00～15：00 |
| 3月30日 | 土 | 高野病院 馬場医院 | 9：00～16：00 8：00～12：00 |
| 3月31日 | 日 | 馬場医院 | 9：00～15：00 |
| 4月6日 | 土 | 高野病院 馬場医院 | 9：00～16：00 8：00～12：00 |

| 月 日 | 曜日 | 医療機関 | 診療時間 |
|-------|----|--------------|--------------------------|
| 4月7日 | 日 | 高野病院 | 9：00～15：00 |
| 4月13日 | 土 | 高野病院 馬場医院 | 9：00～16：00 8：00～12：00 |
| 4月14日 | 日 | 馬場医院 | 9：00～15：00 |
| 4月20日 | 土 | 高野病院 馬場医院 | 9：00～16：00 8：00～12：00 |
| 4月21日 | 日 | 高野病院 | 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