

相談(11月)

種別	日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	4日(火)	午前9時～正午	高梁市役所 3階会議室	岡山行政監視行政相談センター ☎086-224-1100
	13日(木)		有漢保健センター	
			中コミュニティセンター	
なやみごと相談	4日(火)	午前9時～正午	高梁市役所 3階研修室	岡山地方方法務局高梁支局 ☎22-2318
	13日(木)		成羽たいこまるプラザ	
			有漢保健センター	
法律相談(要予約)	4日・11日・18日・25日 (全て火曜日) 午後1時～4時10分		高梁総合福祉センター	岡山弁護士会(☎086-234-5888)へ 事前に予約をして、協働定住課へ無 料券を申請してください。(市民のみ・ 年2回まで) 協働定住課☎21-0254
司法書士相談	14日(金)	午前10時～正午	備中地域局 2階小会議室	岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区 ☎22-7906
			有漢保健センター	
	19日(水)	午後2時～4時	イズミゆめタウン(2階文化教室)	

種別	日	時間	場所	問い合わせ
高梁税務署面接相談 (要予約)	10日(月)・18日(火)・28日(金) ※相続・贈与・譲渡所得に関する相談 は税務署へお問い合わせください。	午前9時～午後4時	高梁税務署	高梁税務署 ☎22-2546

子どもの健診(11月)

種別	対象(生まれた年・月)	日	時間	場所	問い合わせ
乳児健診	令和7年2月・7月	19日(水)	午後0時30分	高梁保健センター	健康づくり課 ☎21-0228
1歳6ヵ月健診	令和6年3月～4月	12日(水)	～ 1時30分		
2歳6ヵ月健診	令和5年3月～4月	20日(木)	(受付)		

子育て支援・健康相談(11月) ※全て予約が必要です

種別		日	時間	場所	問い合わせ
ゆう・ゆうタイム (カレンダーを作ろう)		14日(金)	午前10時～11時30分	子育て支援センター 高梁市原田北町 1251番地1 (高梁こども園 1階 東側)	子育て支援センター ☎22-2450 こども未来課 ☎21-2666
赤ちゃんタイム		7日(金)・11日(火)・ 21日(金)	午前10時～正午		
ゆう・ゆう 講座	歯みがき指導	5日(水)	午前10時～11時30分		
	プレパパ・プレママ& パパ・ママスクール	29日(土)	午前10時30分～午後0時30分		
ハッピー♡サタデー		29日(土)	午後1時30分～4時	成羽こども園 子育て支援室	
なりわで“ゆう・ゆう”		6日(木)・13日(木)・ 20日(木)・27日(木)	①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時		
にこにこ相談		6日(木)・19日(水)	午前10時～午後4時		
2歳ひろば(親プロ)		19日(水)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	健康づくり課 ☎21-0228
育児相談		26日(水)	午前10時～正午		
エイズ・性感染症検査／B・C 型肝炎検査／ こつすい 骨髄ドナー検査登 録		25日(火)	午後1時～2時	備北保健所	備北保健所 ☎21-2836
病態栄養相談		13日(木)	午前10時～11時		
思春期・ひきこもり相談		14日(金)	午後2時～4時		
こころの健康相談		21日(金)	午後2時30分～4時30分		



健康づくり応援通信

問健康づくり課 ☎ 21-0228

プラステン +10 から始めよう

今より10分多く元気に体を動かすことで、健康寿命がのびせることをご存知でしょうか？
+10によって死亡のリスクを2.8%、生活習慣病発症を3.6%、ガン発症を3.2%、認知症の発症を8.8%低下させることが可能といわれています。
また、+10を1年間継続すると、1kgから2kg減量効果が期待できます。ご自身のBMIを参考に、運動の種類を選択しましょう。

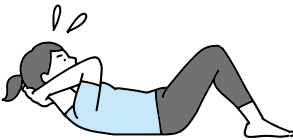
- BMI18.5未満➡まずはスクワットや腕立て伏せにチャレンジ
- BMI18.5以上25未満➡バランス良く、筋トレや有酸素運動(ウォーキングなど)を組み合わせてチャレンジ
- BMI25以上➡まずは「有酸素運動」にチャレンジ

日々の生活の中には、特別な運動をしなくても、体を動かす機会はたくさんあります。

- 歯磨きする間にふくらはぎのストレッチ
- テレビを見ながら足踏み
- トイレで座る時、ゆっくり座ってゆっくり立ってスクワット

あなたが体を動かせそうなのはいつ、どんな時ですか？ご自身の生活や環境を振り返って、動く機会を見つけてみましょう。まずは、1日合計10分増やすことを目標に、無理なく体を動かしましょう。今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。

注意点 体に痛みがあるときなどは無理をしないようにしましょう。
運動中は息を止めずに自然な呼吸を心がけましょう。
水分補給を適宜行いましょう。



成羽病院通信

問成羽病院 ☎42-3111

あなたの未来のために健診を受けましょう

成羽病院 健診室
准看護師 ひらまつ ゆきこ
平松 由紀子

①生活習慣病予防健診

高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病を見つける健診です。

これらの病気の初期にはほとんど症状がありません。しかし、放置すると知らない間に動脈硬化が進んで、症状が出たときには脳卒中で半身不随になっていたり、心不全や心筋梗塞で歩いても息切れがするようになったり、糖尿病で視力低下・腎不全・下肢の動脈がつまるといった取り返しのつかないことになりかねません。

健診を受けて早期に異常を発見し、軽症のうちから食事・運動療法、検査や投薬により健康な人と変わらない人生を送りましょう。

②がん検診

現在、癌は日本人の死因の第1位であり、日本人の2人に1人は癌になり、3人に1人は癌で死亡すると言われています。癌は決して他人事ではありません。むしろいずれなるかもしれないと考え、毎年健診を受けて早期発見し完全に治すことを目指しましょう。胃癌や大腸癌など初期のものは内視鏡で切除でき、その場合はほぼ100%治ることが期待できます。

年1回の検診は健康な未来への保険と考えて、毎年受けられることが望まれます。

