

5月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
15日(土)	婦人科検診	8:30~	すこやか健康センター
16日(日)			
18日(火)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:45~11:15	
19日(水)	すこやか大学	13:30~16:30	
21日(金)	苺くらぶ	9:20~11:30	
25日(火)	大腸がん検診	9:30~11:30	
26日(水)	乳幼児ツバクルン検査	13:30~14:00受付	
28日(金)	乳幼児BCG予防接種	13:30~14:00受付	

健康相談 5月24日(月)

実施時間	会場
10:00~11:30 13:00~15:00	川北老人福祉センター すこやか健康センター
内容:健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。	

温泉活用健康増進事業

転倒予防の豆知識

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回は理学療法士による講話と軽い運動を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時 / 5月25日(火) 午後1時30分から
- ▶会場 / サンセットプラザはほろ(浴室・休憩室)
- ▶参加料 / 入浴料550円(回数券・割引券使用可)
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格 / 65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込 / 期限: 5月18日(期日厳守)
申込先: すこやか健康センター

◎バスを無料運行します

栄町南団地バス停前	午後1時00分出発
道立羽幌病院バス停前	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
旧NTT横(南大通4)	1時16分
内山商店(北町)	1時22分

町内会婦人部を対象にした 栄養教室を開催します

今年度は「減塩(高血圧予防)」をテーマに考えていますので、町内会で検討のうえお申込みください。

- 日程 / 市街地区 4月~6月・農村地区 11月~12月
- 会場 / すこやか健康センターまたは地区の集会所
- 内容 / 高血圧予防の話、調理実習、試食
- ▶申込・問合せ先 / すこやか健康センター(栄養士)

保健

すこやか健康センター
☎2-6020

こんにちは

保健師 です

からだシリーズ① 『からだの司令塔~脳』

からだの司令塔である『脳』。脳はどんな構造で、どんな働きをしているか、ご存知ですか？

おそらく脳出血や脳梗塞など、脳にまつわる病気やその症状については何となく知っている方が多いと思いますが、今回は脳の構造と機能について見てみましょう。

脳は1,300~1,500g程度で頭蓋骨の中にあり、大きくわけて「大脳」「脳幹」「小脳」の3つから構成されています。

「大脳」は、左右2つの大脳半球から成り、その表面は大脳皮質と呼ばれる層が覆っています。大脳皮質にはたくさんの神経細胞が張り巡らされていて認知や思考・判断などの知的活動を行っているほか、運動・視覚・聴覚・味覚などの感覚をつかさどっています。

「脳幹」は、間脳・中脳・橋・延髄の4つの器官から成り、呼吸や心臓の動き、体温調節など人間の最も基本的な生命活動を行っています。

特に間脳にある視床下部と呼ばれる部分では自律神経やホルモン分泌を調節し、体の調子を整える活動をしています。

「小脳」は体の平衡を保ったり運動機能をつかさどっています。

脳から延髄へ向かって、神経線維の束が続いていて、脳と体の各部分との連絡路の役割を果たしています。これらの脳神経と脊髄神経を中枢神経と言い、体のすべての機能は中枢神経によってコントロールされています。

このように、人間が生命を維持していく上でとても重要な役割を担っている脳。脳が病気になると、全身にも悪い影響を及ぼします。

例えば「脳梗塞」。高血圧や動脈硬化が原因となり、脳の血管がつまり血液の行かなくなった部分は死んでしまい、元には戻らず麻痺や失語症(会話がうまくできなくなる症状)などの後遺症を残します。脳梗塞を予防するためには、やはり毎日のより良い生活習慣が大切です。

塩分やコレステロールを多く含む食品を控える、太り過ぎない、運動習慣をつける、禁煙、栄養など。健康的な生活習慣は脳の病気だけでなく、すべての病気を予防します。今一度、生活習慣を振り返ってみてはいかがでしょうか？

生活環境

内線122・123

雪解けで地盤がゆるみ ごみステーションが傾いていませんか？

ごみステーションの管理は町内会にお願いしています。雪解けなどの地盤のゆるみで、ごみステーションが傾いていると強風などで倒れる危険があります。

- ごみステーションの傾きがないか点検してください。
- ごみステーションが倒れないよう補強してください。

きれいな町づくりのため ごみ拾いを始めましょう

雪解けで道路や自宅周辺のごみが目立つ時期となりました。きれいな町づくりに地域の皆さまのご協力をお願いします。

- 一人一人が町をきれいに！
 - ・自宅の周りのごみを拾うなど、身の回りからきれいにいきましょう。
- 町内会や団体、ボランティアの皆さまのご協力もお願いします。
 - ・清掃ボランティアの場合、ごみ処理券をお渡ししますので、事前に生活環境課へご連絡ください。
 - ・町内会の地域清掃活動へのごみ袋配布は、後日町内会長さんへご連絡します。

平成16年度 第1期 狂犬病予防注射のお知らせ

犬を連れてくるときは、首輪・口輪などをしっかりとつけて犬に慣れた人が連れてきてください。

飼い主が押さえることができない犬は予防注射を受けられない場合があります。なお、当日は大変混み合いますので犬の登録をされている人は、役場から送付された「はがき」を持参してください。

犬の登録をしていない人は、メモ用紙に「飼主住所、氏名、電話番号、犬の種類、毛色、性別、生年月日、犬名、犬の特徴」を書いて持参してください。

犬の転居、譲渡、死亡などの場合には、鑑札及び印鑑を持参して、生活環境課で手続きをしてください。

注射料金 3,040円 犬の生後90日以降毎年1回
訪問料 600円 戸別訪問希望者のみ
登録料 3,000円 犬の生涯に1回

5月10日(月)

10:00～10:20 築別郵便局前
10:30～11:00 旧築別中学校
11:20～11:40 曙生活館
13:30～14:00 朝日集会所
14:10～15:00 中央集会所

5月11日(火)

10:00～10:50 川北老人福祉センター
10:55～11:35 わかば団地前
13:00～13:40 北町集会所
13:45～14:25 福寿川・ふれあい橋(浄水場付近)
14:30～15:00 福寿川・相合橋(南4条通側)

5月12日(水)

10:00～10:20 栄町南団地集会所
10:25～11:00 栄町コミュニティーセンター
11:05～11:50 南町集会所
13:00～13:50 幸町南集会所
14:00～15:00 旧漁協会館前

5月13日(木)

10:00～11:00 羽幌町役場前
11:05～11:50 消防署前
13:00～ 戸別訪問 希望される方は、事前に生活環境課まで、申込みください。

相談

5月の各種相談日

登記相談 6(木) (10:00～13:00 役場)
☎ 旭川地方法務局留萌支局 ☎ 0164-42-0492

年金相談 6(木) (13:00～17:00 役場)
7(金) (9:00～12:00 役場)

☎ 北海道社会保険事務局留萌事務所 ☎ 0164-43-7211

心配ごと相談 21(金) (13:30～16:00 勤労青少年ホーム)
☎ 羽幌町社会福祉協議会 ☎ 9-2311