

むし歯なしの
金メダル!



6月に実施した3歳児健康診査でのむし歯なしさんは、今野ひまりちゃん（瀬見原）でした。おめでとう！

障がい者の地域活動・7月の予定

障がいをお持ちの方と、障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。

【7月の活動】

毎週火曜日の午前10時～午後3時までサロンを予定しています。お茶を飲みながら話をしてみませんか？
詳しい予定は保健センターまでお問い合わせください。（担当 小野）

子どもの予防接種
2期DT（ジフテリア・破傷風）お忘れではないですか

DTは、乳幼児期に受けた三種混合（DPT）の追加接種です。法定の接種期間を過ぎてしまうと、全額自費になり、健康救済制度も国の補償を受けることが出来なくなりしますので、期間内に接種することをお勧めします。

●対象
平成14年4月2日～平成15年4月1生まれの方（小学校6年生）

●接種方法
指定医療機関にて予約の上、問診票を持参し個別接種となります。

●費用
自己負担はありません（全額公費負担）
診療所以外で接種される場合は、委託書が必要になります。わからないことがあります。ありましたら、保健センターへご連絡下さい。（担当 千葉）



お知らせ

■健康相談
お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に保健師、栄養士が対応いたします。

●申込み 事前に予約が必要です。（担当 太田）

■こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

●実施日 7月11日（金）
●申込み 事前に予約が必要です。（担当 小野）

■げんき塾（運動教室）

室内でストレッチや筋肉トレを行います。

●日時 7月18日（金）
午後1時半より

●場所 保健センター

●その他 予約は不要です。（担当 太田）

■リハクト（運動教室）
テレビゲームを使った運動をします。

●実施日 7月9日（水）・16日（水）
30日（水）

●場所 ①湯原コミュニティセンター
②保健センター

●時間 ①午前10時～11時30分
②午後1時～2時30分

※自由に見学出来ますので、ぜひお越しください。（担当 田村）

健康一口メモ

■鉄欠乏性貧血

貧血と一口に言ってもさまざまな種類の貧血があります。その中でも、最も一般的な貧血は、鉄が不足することによる鉄欠乏性貧血です。

この鉄は、成人の体内鉄量が約3～4gで、50%以上が赤血球中のヘモグロビンとして存在します。1日約10mgが食事などから摂取され、そのうちの1mgが小腸から吸収。1日に約1mgが糞便などから失われます。鉄欠乏性貧血は、このバランスが崩れ、鉄が不足する状態の時に発症します。

胃の手術をした後、厳密な菜食主義といった特殊な状況下では鉄吸収の低下ということがありますが、大部分は鉄の喪失によるもので、その原因の多くは出血です。若年女性の場合、月経による

Masahito
氷室 真仁
Jimuro



いっちら診療所

所長 氷室 真仁

■お酒

梅雨入りし、ジトジトした天気が続いています。雨が降ろうが晴れようがビールが美味しい季節になってきました。

七ヶ宿に赴任して既に3ヶ月になりますが、七ヶ宿はお酒をたしなむ人が多い印象があります。百薬の長と呼ばれるお酒です。しかし飲み過ぎは咽頭癌、食道癌、アルコール性肝炎、肝硬変、胃癌、胃潰瘍、大腸癌と幅広い疾患にかかる危険性を高めることが知られています。厚生労働省の推進する国民健康づくり運動「健康日本21」では「節度のある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度（日本酒1合程度）とされています。また、飲酒すると体は脱水状態になることが知られています。暑い季節、脱水に注意し、適度な飲酒を楽しんで下さい。

「我がご案内します。」



湯津 村上広治さん

現在、七ヶ宿町観光協会にて働いております「ゆり太郎」です。

県外で就職をしておりましたが、今から6年前に故郷の大切さに気づき、地元に戻って来ました。アルバイト等をしておりましたが、ひよんなことから観光協会に勤めることになり、股旅衣装に変装し七ヶ宿町のイメージキャラクター「ゆり太郎」として、七ヶ宿町を訪れるお客様に町内の観光地の案内・歴史案内等を行っております。最初の頃は衣装に対するはさかしい気持ちと、人前でしゃべる事の緊張で、何度か逃げ出しそうになりました。今では町内外で行われるイベントにて「ゆり太郎」として観光PR、それ以外では役場内にて「ゆり太郎」の格好、ではありませんが、観光協会の事務等を行っております。

現在は、8月23、24日に行われる、七ヶ宿の一大イベントでもあります「わらしで歩こう七ヶ宿」「七ヶ宿火まつり」の準備で大忙しです。町民の方のご参加を心よりお待ちしております。次回は佐藤秋子さん（湯原）にリレーされます。