

1水	◎健康教室(気功)(角)
2木	◎さわやか教室(全地域)
3金	◎3歳児健診(角)
4土	
5日	
6月	◎こども開放日(角) ◎献血 10:00~11:00 田沢モーターズ 12:20~13:50 田沢の郷 14:00~15:30 成立田沢湖工場
7火	◎乳児相談(7~8ヶ月児)(角) ◎乳児相談(12~13ヶ月児)(角)
8水	◎予防接種(ポリオ)(田)
9木	◎1.6歳・3歳児健診(田) ◎健康教室(体力測定)(角)
10金	◎母子手帳交付(角) ◎健康教室(体力測定)(角)
11土	
12日	◎ふれあい献血キャンペーン 10:00~12:00 ワンダーモールタカヤナギ 13:00~16:00
13月	
14火	◎乳児相談(7~8ヶ月児)(田) ◎さわやか教室(角) ◎乳児相談(12~13ヶ月児)(田)
15水	◎予防接種(ポリオ)(角) ◎さわやか教室(西)
16木	◎さわやか教室(田)
17金	◎健康教室(3B)(角)
18土	
19日	
20月	◎母子手帳交付(田) ◎こども開放日(角)
21火	◎なかよし教室(角)
22水	◎予防接種 3混・BCG(西) ◎健康教室(柴田先生)(角)
23木	◎乳児健診(10ヶ月児)(角)
24金	◎2歳児歯 [®] -教室(角)
25土	
26日	
27月	◎母子手帳交付(角)
28火	◎予防接種 3混・BCG(角)
29水	◎予防接種 3混・BCG(田)
30木	◎乳児健診(4ヶ月児)(角)
31金	◎1.6歳・3歳児健診(神)

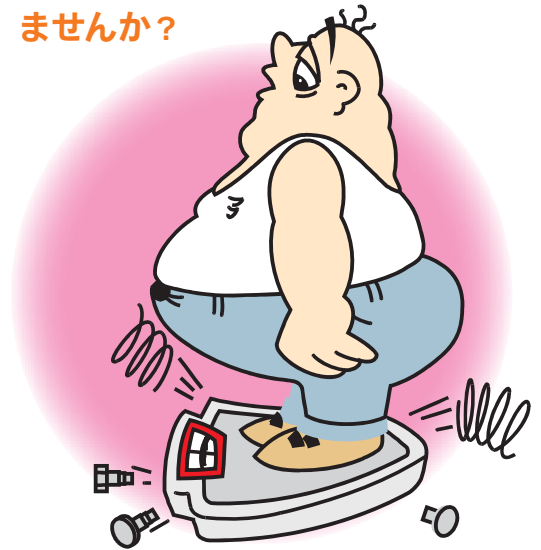
【実施場所】(田)…仙北市田沢湖健康増進センター (角)…仙北市健康管理センター
(西)…西木保健センター (神)…仙北市就業改善センター
(松)…松木内地区公民館 (紙)…紙風船館 (西地)…西木地域センター
(雲)…雲沢集落センター (中)…中川集落センター
(白)…白岩部落会館

特定健診(メタボ健診) いかがでしたか?

6月から始まった住民検診も9月19日を最後に終了しました。すでに結果がお手元に届いている方もいらっしゃると思います。

受診した事に満足せず、まずは自分の結果を見てください。また去年の結果と、比較してみてください。

- ①去年と比較してどうですか?
- ②基準範囲外を表す「*」印は増えていませんか?逆に減りましたか?
- ③「異常なし」だけちょっとずつ検査値が変化していませんか?
- ④それに伴って生活習慣が変わっていませんか?



健診結果から見えてくる事はたくさんあると思います。合わせて自分の日々の生活習慣を振り返ってみるチャンスです。生活習慣病は、長年の少しずつのことが積み重なって発症するものです。逆に考えれば、少しずつ生活を改めることで将来の健康な姿が見えてきます。この機会に、ぜひ自分にあった生活改善の方法を見つけ、実行しましょう!

また、毎年の健診で、自分の健康を確認しましょう!