

保健婦室から

催し 国府地区「歩こう会」

毎月恒例の国府地区歩こう会を次の通り行います。ご家族、ご近所お誘い合せの上、参加して下さい。

○とき 5月3日 午前6時(雨天中止)

○集合場所 南国市農協国府支所

○コース 南国市農協国府支所→紀貫之邸跡→水源寺→国分川橋→国分川左岸堤防→国分寺(約4キロ)

国府地区では毎月第1日曜日に歩こう会を実施していますので、お気軽にご参加下さい。

※万一のために保険に加入していますが、注意しなくてはならないよう楽しく歩きましょう。

〔国府地区健康づくり推進会〕

楽しい子育てを

ただ今、子育て中の
お母さん方、育児を楽
しんでいますか。我が
子の愛らしいしぐさを
みていると心が和み親
となった喜びをひしひ
しと実感します。でも

育児はかわいい、楽しいばかりではありませんね。「夕方になると泣きはじめて抱いても泣き止まなくてせつなくなってしまう、どこが悪いのかしら・・・」「お乳をのみはじめるとすぐ眠ってしまうので、そのまま寝かせているけれどお乳は足りているかしら



泣いても眠っていても心配の種になってしまいます。それもそのはず、お母さんにとって赤ちゃんの動作や反応の一つ一つが新しい経験で

すから、どのようにしてよいかわかりません。二人目三人目の場合でも、上の子と違うことが心配になることもありますね。そんなとき相談ののつてくれる人が身近にいますか。育児経験のある人や、同年齢の



今日も元気で

かかってからより

かかる前

子供をもつ友人がいることは心強いですね。そういう人がいなかったり、相談できれどまだ気になるときは、保健婦も相談をお受けしています。市役所保健婦室で、育児相談を毎月第3火曜日の午後、電話による相談は休・祭日、閉庁日を除いて随時受け付けています。各地区でも育児相談を行っているのです。カレンダーの欄をご覧ください。

育児はしんどいと思うと、毎日がつらく気分も沈んでいきます。お母さんがゆつたりした気持ちで我が子をみれば、うれい小さな発見がいっぱいあるのではないのでしょうか。一人で思い悩まないで、お気軽にご相談ください。

日本はいまや世界有数の長寿国。私たちの南国市も例外ではありません。しかしその一方で、がん、脳卒中、心臓病などで亡くなる方が増えています。これらの成人病は徐々に危険因子が明らかになってきており、食生活をはじめとする生活習慣の改善によってかなり予防できると言われていますが、その原因はまだ十分には解明されていません。そこで重要になってくるのが、早期発見、早期治療。4月から平成4年度の成人病健診やがん検診が始まります。成人病健診については、今年になるべく受診する皆さんに便利なようにと集団検診の時期を従来の6月までから10月までに伸ばすことになりました。

かかってからよりかかる前
一病気を正しく知って予防に努めるとともに、普段健康に自信をお持ちのあなたもこの機会に健康状態を確認して今年も元気に過ごして下さい。

もしも、あの時

細川 春一(十市)



平成元年のことになります。毎年7月ごろの胃の定期検診を忙しくて受けることができません。11月に受診しましたが、その結果、精密検査の必要があるということ。11月に入院し、12月に手術を受けました。今では病院へ行く必要もなく、好きな晩酌もできるようになっています。

あのときは体の調子もよく、今年はずけないでいようかと思っただけですが、もし10月に受診せず、もう1年検診を伸ばしていたらどうなっていたか、今考えるとゾッとします。定期的な検診を受けることの大切さを晩酌をしながらしみじみ思っています。

平成2年度死因割合

