



合志市健康診査 6・7月の送迎バス日程

次の日程表で該当地区・集合時間を確認のうえ、時間厳守で集合場所にお越しください。
ただし、道路状況などで少し遅れることがあります。該当地区で受けない場合は、その他の日程で受けることもできます。
健診の持参物などは広報こうし4月号17ページでご確認ください。

実施月日	区名	集合時間			集合場所
		午前①	午前②	午後	
6/1(火)	若原	8:30	—	—	若原区公民館前
	御代志	—	9:30	—	西合志庁舎バス停
	上生	8:30	—	—	上生記念碑前
	城	8:33	—	—	城区公民館前
	北	8:35	—	—	(元)小森商店前
6/2(水)	小池	—	9:30	—	弁慶寿司前
	辻久保	—	9:33	—	辻久保セブンイレブン駐車場
	灰塚	—	9:38	—	灰塚消防車庫前
	須屋	8:30	9:30	13:30	須屋市民センター入口
	黒石	—	9:30	13:30	角田信俊氏宅前
6/3(木)	ユトリック	8:30	9:30	—	ユトリック東公園前
	木原野	8:33	9:33	—	木原野区公民館入口
	大池	8:30	—	—	大池神社前
6/4(金)	東大池	—	9:30	—	安武商店前
	南陽	8:30	9:30	—	須屋市民センター入口
	南須屋	8:30	—	—	辻区公民館入口
6/7(月)	上須屋(東、南、中)	8:30	9:30	13:30	成松内科医院前
	上須屋(西、1、2、3)	8:33	9:33	13:33	コンビニオプラ前
	東須屋	8:30	—	13:30	二条通コーポ原田前
	芝原	—	9:30	13:42	谷商店駐車場
	南原住宅	—	—	—	—
	湯之端	—	9:35	13:47	野々島公民館前
	外園	—	—	—	—
	くぬぎヶ丘団地	—	—	—	—
	黒石団地(東、西)	8:30	—	—	大塚薬局前
	黒石団地(中)	—	9:30	—	大塚薬局前
6/8(火)	九農研	—	9:33	—	九農研正門前
	黒松	8:30	—	—	黒松区公民館前
	立割	8:33	—	—	合生文化会館前
	桑木	—	—	—	—
	小合志	8:35	—	—	小合志区集落センター前
	合生住宅	8:37	—	—	合生住宅広場前
	本村	—	9:30	—	本村地区構造改善センター前
	〃	—	9:35	—	門池頭郎氏宅前
	新開	8:30	—	13:35	新開区公民館前
	再春荘	8:35	—	13:30	恵楓園正門前
6/9(水)	黒石団地(南、北)	—	9:30	—	大塚薬局前
	生坪	8:30	—	13:40	生坪公民館前
	弘生	8:33	—	13:43	弘生区集落センター前
	江良	8:35	—	13:45	江良区集落センター前
	高木	8:40	—	13:50	高木タタミ店前
	〃	—	9:30	13:30	中央小前バス停
	中尾	—	9:35	13:35	中尾区構造改善センター前

実施月日	区名	集合時間			集合場所
		午前①	午前②	午後	
6/10(木)	須屋	8:30	—	—	須屋市民センター入口
	西須屋	—	9:30	—	松永商店前
	堀川	—	9:35	—	堀川区公民館前
	上須屋	8:30	—	—	成松内科医院前
6/11(金)	黒石団地	8:30	—	13:30	大塚薬局前
	若原	8:30	—	—	若原区公民館前
	御代志	—	—	13:30	西合志庁舎バス停

【5・6月に受診できなかった人】

実施月日	区名	集合時間			集合場所
		午前①	午前②	午後	
7/14(水)	5・6月に受診できなかった人	8:30	—	—	南ヶ丘小正門前
		8:33	—	—	すずかけ台中央公園前バス停
		—	—	13:30	杉並台公園前
		—	—	13:33	永江中央公園前
		8:30	—	—	宮川医院前
		8:32	—	—	平島バス停
		8:33	—	—	原口下バス停
		8:38	—	—	宇都宮酒店前
		8:40	—	—	(元)山口商店前
		8:42	—	—	中林バス停
		8:45	—	—	後川辺バス停
		—	—	13:30	出分公民館前
		—	—	13:33	御領公民館前
		—	—	13:35	野付天満宮前
7/15(木)	〃	—	—	13:38	花道前
		—	—	13:43	日向集会場前
		8:30	—	—	泉ヶ丘公民館前
		—	9:30	—	栄温泉団地第一団地公衆電話前
		8:30	—	—	キッチンマツオカ前
		8:33	—	—	笹原公民館前
		—	9:30	—	黒石原コミュニティセンター前
7/16(金)	〃	—	9:35	—	下群酒井商店前
		8:30	—	—	須屋市民センター入口
		8:33	—	—	西須屋団地松永商店前
		8:35	—	—	堀川区公民館前
		—	—	13:30	成松内科医院前
		—	—	13:33	ボプラ(西合志菊南店)前
		8:30	—	—	新開区公民館前
		8:35	—	—	黒石・角田信俊氏宅前
		—	—	13:30	野々島公民館前
		—	—	13:35	合生文化会館前
7/20(火)	〃	8:30	—	—	大塚薬局前
		—	9:30	—	西合志庁舎バス停
		—	9:30	—	ユトリック東公園前
		—	9:33	—	木原野区公民館前
		8:30	—	—	東大池安武商店前
		8:35	—	—	辻久保セブンイレブン駐車場

集合時間が同じ時間帯の日は、バス2台で対応します。

平成21年度 特定保健指導を実施しました!

特定保健指導とは、特定健診受診者のなかでメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)およびその予備軍の人を対象に、生活を改善することを目標にした個別の支援です。まず、自分の健診結果を見ながら、これまでの生活を振り返り、生活習慣を改善するためにはどうしたらいいのかが、集団での学習会を行いました。その後6カ月間、各教室で保健師・管理栄養士・運動指導士による指導のもと、参加者は積極的に生活改善に取り組みました。平成21年度の各教室の成果を紹介します。

水中運動教室

(全13回 無料)

ユーパレス弁天で集団運動、栄養指導、健康づくりの講話などを行ない、生活習慣の改善をしました。より効果的にエネルギーを燃やすことができます。3カ月の教室参加後、自身で運動に取り組みました。

- 膝・腰などの関節痛がある人にオススメです。
- 水中での運動が初めての人でも安心な運動です。
- 参加者と一緒に集団で楽しみながら運動できます。

21年度参加者2人
最大体重減少 -1.2kg

アクアシェイプアップ教室

(全13回 無料)

ユーパレス弁天のプールで運動を行ないました。浮力・水圧・抵抗の作用で楽に身体を動かすことができます。仕事で日中は忙しいという人も利用できる夜間の教室です。

- 音楽に合わせたアクアビクスで楽しく運動します。

21年度参加者4人
最大腹囲減少 -9.5cm

脱メタボスクール

(集団教室全3回 施設使用料あり)

都合のよい時間にトレーニング室(ユーパレス弁天もしくはヴァーブル)を利用して、マシンを使った運動やエアロビクスなどの教室に参加しました。

- 自分の都合に合わせて運動ができます。
- 有酸素運動や筋力トレーニングのマシンが充実しています。
- 自分のペースで運動をするのが好きな人にオススメです。

21年度参加者7人
平均体重減少 -2.2kg

Mさんの声 6カ月後(支援終了時)
体重が減って、関節痛も軽減! 体も軽くなった。運動は習慣化して、食事では砂糖の量を減らしました。

【運動】

- トレーニング室週2回利用
- ウォーキング毎日実施

【食事】

- 副菜を増やして、ご飯を2口分減らす
- ノンオイルドレッシングを使う

初回面接時に立てた目標を実行した結果

6カ月後(支援終了時)

体重 **-3.4kg**
腹囲 **-6.5cm**

平成22年度も、楽しみながら参加してもらえようとする特定保健指導を計画しています。特定健診受診者の中から生活習慣の改善が必要な人に教室のご案内をします。まずは、5月からスタートする特定健診を受けて、今の体の状態を確認しましょう。(詳しくは広報こうし4月号17ページでご確認ください。)

● 母子健康手帳の交付
保健師が、妊婦さんの体調などを聞きながら母子健康手帳の使い方や妊婦健康診査について説明を行ないます。交付場所は <西合志庁舎>健康づくり推進課です。また、健康育児相談時も交付しています。5月12日(水)泉ヶ丘市民センター、5月18日(火)ふれあい館です。日程は健康づくり事業計画表に掲載していますのでご参照の上お越しください。印かんと産婦人科から妊娠届出書ももらい、持参してください。

● 熊本県小児救急電話相談事業

相談時間
毎日・夜間 午後7時から午前0時
☎ #8000
(ただし、ダイヤル回線・IP電話・光電話からは☎364-9999)