

保健カレンダー

事業名	月日	対象者	受付時間	場所
乳児一般健診(午前)	9月 2日(日)	H29.11.6 ~ H29.12.2	9:00~ 9:45	西原町役場 保健センター
乳児一般健診(午後)	9月 2日(日)	H30.4.6 ~ H30.5.2	13:00~13:45	
ベビースクールI	9月 5日(水)	H30.3.1 ~ H30.4.30	13:30~	
2歳児歯科健診	9月 6日(木)	H28.3.1 ~ H28.5.20	13:30~15:00	
ベビースクールII	9月12日(水)	H30.3.1 ~ H30.4.30	13:30~	
3歳児健診	9月13日(木)	H27.4.3 ~ H27.5.9	13:30~14:15	
ベビースクールIII	9月20日(木)	H30.3.1 ~ H30.4.30	10:00~	
1歳半健診	9月27日(木)	H28.12.29~ H29.2.8	13:30~14:15	
大人 集団健診(※要予約)	9月30日(日)	全行政区の方が対象です	8:00~10:00	

★乳幼児健診及びベビースクールにおいては対象のお子さまには健診日の2~3週間前までには通知をお送りします。
★対象者数によっては人数の調整のため対象となる生年月日が変更となる場合があります。健診の通知が届いているか確認をお願いします。

特定健診があなたを救う！ 平日は行けない方、最後のチャンスです！

特定健診、胃・肺・大腸がん検診

場 所 西原町保健センター 受付時間 8:00 ~ 10:00

日 程	予約受付期間	予約申込先
9月30日(日)	9月6日(木)~9月7日(金) (8:30 ~ 16:00)	沖縄県健康づくり財団 ☎ 889-6492
12月9日(日)	11月15日(木)~11月16日(金) (8:30 ~ 16:00)	

【お問い合わせ】 福祉部 健康支援課 保健予防係 ☎945-4791

医療法人 和み会 城間 医院

西原中学校向かい
電話: (098) 945-4551

内科 胃・大腸カメラ
生活習慣病 など

診療内科 心の不調
睡眠障害 など



脈拍で心臓の病気を早期発見!?

脈拍をはかることでどんな病気が分かるの?

脈拍は自分の健康状態や心臓の病気をみつける重要なサインです。心臓の病気で一番怖い病気は心房細動しんぼうさいどうといわれる病気です。心房細動は、脈が速いタイプの不整脈のことをさします。心臓は規則的な電気信号によって、1分間に60~100回程度のリズムで動いていますが、心房細動では複数の電気信号が走り回る状態となり、1分間に400~600回の速さで心臓の一部が細かく震えます。主な症状として、脈の乱れや動悸、めまいがありますが、

心房細動の約半数は自覚症状がないといわれています。

心房細動がさらに怖いのは、心房細動になると、心臓の血管内で血液がよどむようになり、血液の固まりができやすくなることです。血液の固まりが脳に運ばれると、「脳梗塞のうこうそく」を引き起こしやすくなります。心房細動がある方は、ない人に比べて脳梗塞が約5倍、心不全が約4倍起こりやすくなるといわれています。



西原町の心臓病の現状をみてみると...

- ① 国保加入者の死因の第2位の原因となっている。
- ② 入院医療費が県内で4位と高い。



自分の脈拍をはかってみよう!

病院や健診で脈拍をはかりますが、この脈拍には大事な意味があります。脈拍をはかることで、不整脈や大きな病気を発見できるかもしれません。みなさんも自分の脈拍をぜひ一度はかってみましょう!



脈拍のはかりかた

- ① 親指のつけ根の骨の内側で、脈がよく触れるところを見つける。
- ② 15秒ぐらい触れて、間隔が規則的かどうか確かめる。
- ③ 不規則かなと思ったら、さらに1~2分程度触れ続ける。

こんなときは医師へ相談を!!

- ① 脈が弱い
- ② 脈が不規則
- ③ 脈が数えられない

心房細動を早めに見つけるために、特定健診・心電図検査の定期受診を!
集団健診では、65歳~74歳国保の方に対して無料で心電図検査を実施しています。

1年に1回は特定健診を受診し、心電図検査を受けましょう!