

海田町の魅力をお届け！

町花・ヒマワリ

ワクワク宅配便

素敵なことがいっぱいの海田町。
町に溢れる「ワクワク」を毎月皆さんにお届けします！

町木・クスノギ

西国街道・海田市ガイドツアー 西国街道・海田市ガイドの会

江戸時代の主要道路、西国街道（役場の前の通り）かいわいを散策しませんか

魅力づくり推進課 ☎823-9234

日 程◆12月22日(土)
集 合◆13時までにJR海田市駅北口へ
行 程◆約2時間半 参加費◆100円
申し込み◆12月14日(金)までに魅力づくり推進課(8時30分～17時15分 土・日曜日、祝日を除く)へ(先着10人)
※5人以上の団体であれば、希望の日程でガイドができますので、相談してください。

ミニガイドも行っています！

11月と12月のミニガイド

日 時◆11月10日(土)、12月8日(土)10時～、11時～
集合場所◆旧千葉家住宅表門
内 容◆旧千葉家住宅、三宅家住宅 参加費◆100円
申し込み◆1週間前の金曜日までに電話で魅力づくり推進課へ(土・日曜日、祝日を除く)

宝くじ助成金を活用し備品を整備

海田町自治会連合会では、宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用して、物置、掲示板などを整備しました。今後、適正な管理の下、有効に活用していきます。

魅力づくり推進課 ☎823-9234



海田総合公園12月のイベント

海田総合公園管理棟事務所 ☎824-2433

ミニ門松作り・もちつき体験

日 時◆12月22日(土)
①門松作り10時～ ②門松作り13時半～
餅つき体験11時30分～13時30分
場 所◆海田総合公園管理棟会議室

定 員◆各20組
参加費◆1,000円(親子ペア、ミニ門松1基、お雑煮付き)
対 象◆町内および近隣の市町の親子
申込み◆海田総合公園管理棟事務所まで

1歳児からの親子リトミック

日 時◆12月12日(水)10時30分～11時15分
内 容◆クリスマスのおんがくあそび
講 師◆リトミック認定講師 天津有里
場 所◆海田総合公園管理棟会議室
定 員◆10組 参加費◆500円
対 象◆どなたでも
申込み◆海田総合公園管理棟事務所まで

お正月 石けんで作る鏡もち作り

日 時◆12月27日(木)10時30分～12時30分
内 容◆好きなアロマを入れて作る鏡もちです。
お正月が終わったらお風呂で使えます。
講 師◆こどもワークショップ 104
場 所◆海田総合公園管理棟会議室
定 員◆20組 参加費◆800円
対 象◆どなたでも
申込み◆海田総合公園管理棟事務所まで

集団健診、まだ間に合います！

住民課 ☎823-9206 ☎823-9627

海田町国民健康保険に加入されている人は、9,000円相当の検査が無料で受けられます！

<特定健診>の内容

血液検査、血圧、検尿、身体計測、問診

日時・場所◆

実施日	受付時間	場 所
12月8日(土)	8時30分～ 10時30分	福祉センター
12月9日(日)		

申し込み◆電話で住民課へ



がん検診なども同時受診できます。

血液検査と尿検査(★)でわかること

★推定食塩摂取量	一日の塩分摂取量を知って減塩に努めましょう
血清クレアチニン	腎機能の低下を発見することができます
eGFR	
血清尿酸値	
尿素窒素(BUN)	
★尿たんぱく	かくれ糖尿病の発見ができます
★尿潜血	
空腹時血糖または随時血糖	貧血の発見ができます
ヘモグロビンA1c	
★尿糖	
赤血球	異常値の時に、脂質異常症、動脈硬化、甲状腺機能低下症などが疑われます
血色素量(ヘモグロビン)	
ヘマトクリット	
総コレステロール	異常値の時に、アルコール性肝炎、心筋梗塞、脂肪肝、肝硬変などが疑われます
LDLコレステロール	
HDLコレステロール	
中性脂肪	異常値の時に、アルコール性肝炎、心筋梗塞、脂肪肝、肝硬変などが疑われます
AST(GOT)	
ALT(GPT)	
γ-GT(γ-GTP)	

お口からの健康づくり

保健センター ☎823-4418 ☎823-0020

お口の中を健康に保つことは全身の健康維持につながります。最近話題の「歯周病」は、大人が歯を失う原因のトップで、全身に及ぼす影響もとても大きいことが分かっています。しかし、初期では痛みも自覚症状もほとんど無いため軽視されがちです。現在、35歳以上の人の約8割が「歯周病」を抱えているというデータもありますので、若いうちからの対策が重要です。

◆お口の健康を保つには…

毎日の食生活を整えたり歯磨きをするなどのセルフケアとあわせて、定期的に歯科医院へ行き歯石の除去や口腔内の状況を点検することが大切です。歯周病の予防のために、ご自身でできるケアを身につけましょう。

妊婦さんへ

妊娠中は歯周病が進行しやすいため、受診券セット内にある歯科健康診査受診票を使って、一度歯科医院を受診してください。

節目年齢の人(今年度、40歳・50歳・60歳・70歳になる人)には、6月に水色のハガキ「平成30年度 歯周病検診受診券」を送付しています。

受診券が使える期間は来年3月末までです。まだの人は、ぜひ受診してください。

