

# 保健だより

## 今月のげんきちゃん



すず  
浜岡 鈴 ちゃん (H19. 10. 27 生) と  
お母さんの寿子さん(竹内町)

保健相談センターへお越しください。

(個別相談)

種 別	日	時	対 象	その他
生活習慣病相	5月19日(月) 6月2日(月) 6月9日(月)	13:30~15:00	市 民	※予約制 健康長寿課 ☎47-1043
心の相談	5月15日(木)	14:00~16:00	市 民	※予約制 福祉課 ☎47-1121 ※酒害相談を同時開催
カウンセリング	6月13日(金)	13:30~15:30	市 民	※予約制 福祉課 ☎47-1121

### B C G 接 種

5月29日(木) 13:30~14:00 ※母子健康手帳を必ず持参してください  
平成20年2月生まれの乳児と生後6カ月未満の未接種者

### 6 カ月児健康診査

5月21日(水) 12:50・13:10・13:30  
平成19年10月生まれの乳児

### 1 歳 6 カ月児健康診査

6月12日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成18年11月生まれの幼児

### 3 歳 児 健康診査

5月15日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成17年4月生まれの幼児

### 地域子育て支援センター 出張プレイルーム

◆5月20日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30  
◆5月25日(日) 9:30~11:30  
おもちゃで遊んだり、手遊びや楽しいお話を行っています。親子で遊びに来てください。



シリーズ(153)

## 保健師の ちよつと言

### 健康 「健康手帳を活用しましょう！」

皆さんは黄色い表紙の「健康手帳」をお持ちでしょうか？

自分の健康を守るためには、まず自分の健康状態や健康診断の結果の変化を自分で正確に知っておくことが大切です。そのためには自分で記録をつけておくのがいちばん効果的なのです。

最近は自宅で体重や血圧を計る人が多くなって

きました。計った結果は忘れずに手帳に記入しておきましょう。また、受診したときやお薬を処方されたときにもいつ、どこにどんな症状で受診したのかを、自分で記入しておきましょう。自分で記入するのが難しい人は、医療機関などで記入してもらってください。そして、常にかばんの中に手帳を入れておきましょう。自分の住所や氏名、緊急時の連絡先なども記入しておく、いざというときに役に立ちます。

境港市の健康手帳は、自分で記録しておくのに便利なように工夫してあります。希望する人には健康長寿課の窓口や健康相談の会場などで無料で差し上げています。ぜひ活用して健康づくりに役立ててください。