

保健だより

保健相談センターへお越しください。(個別相談)

今月のげんきちゃん



門脇 ^{にこ}仁香ちゃん(19. 11. 29生)と
お父さんの浩治さん(馬場崎町)

種 別	日	時	対 象	その他
生活習慣病 相 談	1月24日(月) 1月31日(月)	13:30~15:00	市 民	健康長寿課 ☎47-1041 ※予約制
離乳食講習会	1月25日(火)	10:00~11:00	9カ月~ 1歳6カ 月児と保 護者	子育て支援課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催
心 の 相 談	2月9日(水)	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	1月26日(水)	13:30~15:30	市 民	福祉課 ☎47-1121 ※予約制

B C G 接 種

1月31日(月) 13:30~14:00 平成22年10月生まれの乳児と
※母子健康手帳を必ず持参してください 生後6カ月未満の未接種者

ポリオ (小児まひ) 予 防 接 種

1月27日(木) 13:30~14:15

1月28日(金) 13:30~14:15

校 上道・余子・誠道・中浜

区 渡・外江・境

生後3カ月~90カ月未満の未接種者
※母子健康手帳を持参してください

6 カ 月 児 健 康 診 査

1月26日(水) 12:45~13:15
平成22年6月生まれの乳児

1 歳 6 カ 月 児 健 康 診 査

2月10日(木) 12:50~13:15
平成21年7月生まれの幼児

3 歳 児 健 康 診 査

1月20日(木) 12:50~13:15
平成19年12月生まれの幼児

子育て支援センター 出張プレイルーム

◆1月16日(日)・2月6日(日) 9:30~11:30

◆1月25日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30

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(185)

保健師の ちよつと一言

健康 健診はお済みですか?

心臓病や脳卒中は動脈硬化を起因とする病気で、
がんとともに日本人の主な死亡原因です。その多く
は40歳以降の働き盛りや、これからの人生を楽しも
うとする世代に発症し、一命をとりとめても後遺症
が残ることも多く、健康寿命(寝たきりにならず健康
的にすごせる期間)に大きな影響を及ぼしてしまいま
す。しかし、動脈硬化は、血管の7~8割が閉塞して

も自覚症状がないことが多く、初期の段階で体の異
常を見つけるためには定期的に健診でチェックをす
ることが大切になります。自動車に車検があるよう
に、人の体にも定期的なチェックとメンテナンスが
必要です。年に一度、健診を受けることによって、よ
り早く異変に気づいたり、病気の芽を見つけ、未然に
対処することができますが、皆さんは今年度の健診
は受けていただけましたか?

まだの人はぜひこの機会に受診しましょう。また、
受けた人は、結果はどうでしたか? 昨年、一昨年の数
値と比べていかがでしたか? 市でも健康教室や医師・
保健師等の個別相談も行っていますので、ぜひご利用
ください。

◆問合せ先

健康長寿課健康推進室 (☎ 47-1043)