

保健だより

今月のげんきちゃん



足立 ひまりちゃん (H23. 8. 14 生) と
お母さんの詩織さん (上道町)

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	4月10日(火) 5月29日(火)	13:30~15:00	市 民	子育て健康推進課 ☎47-1041 ※予約制
妊産婦乳幼児健康相談	4月10日(火)	9:30~10:30	妊産婦乳幼児と保護者	子育て健康推進課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催
離乳食講習会	4月10日(火)	10:00~11:00	5カ月~8カ月児と保護者	子育て健康推進課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催
カウンセリング	4月25日(水)	14:00~16:00	市 民	子育て健康推進課 ☎47-1043 ※予約制

6カ月児健康診査

4月11日(水) 12:45・13:15
平成23年9月生まれの乳児

1歳6カ月児健康診査

5月10日(木) 12:50・13:15・13:40
平成22年10月生まれの幼児

3歳児健康診査

4月26日(木) 12:50・13:15・13:40
平成21年3月生まれの幼児

ポリオ(小児まひ)予防接種

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

4月17日(火) 13:30~14:15 4月18日(水) 13:30~14:15
校区：上道・余子・誠道・中浜 校区：渡・外江・境

出張プレイルーム 子育て支援センター

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。

- ◆ 4月10日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30
- ◆ 4月22日(日) 9:30~11:30



シリーズ②01

保健師の ちよつと言

健康

生活習慣病にきちんと向き合っていますか？

体にはっきりした症状はないけれども、ちょっと血液検査などの数値が悪い。医者から「様子をみましょう」などと言われている。30歳をすぎた頃からこういう人が増えてきます。

「まあ、今すぐどうということもないから」と、ついつい受診もさぼりがち。ついには健康診断も受けなくなって放置状態になる人も。

今、境港市で国民健康保険に加入している約8900人の中で、人工透析を受けている人が35人もいます。ほとんどが20年から30年前に糖尿病などの生活習慣病が見つかっていました。見方を変えれば、20年から30年は改善する猶予期間があったとも言えます。

何かの異常が見つかったばかりなら、それを改善していけば、将来の大きな病気を防ぐことができるかもしれないのです。

まずは健診を受けること。そして、病気の芽は小さなうちに摘み取ってしまうこと。

そのためにはまず主治医とよく相談をしましょう。また、市で実施している健康相談や健康教室を利用するのもいい方法です。

◎問い合わせ先

子育て健康推進課 (☎ 47-1041)