

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



福島 ^{かれん}花恋 ちゃん (H20. 8. 6 生) と
お父さんの陽二さん
お母さんの有紀さん(東雲町)

種 別	日	時	対 象	その他
生活習慣病相談	4月27日(月) 5月11日(月)	13:30~15:00	市 民	※予約制 健康長寿課 ☎47-1043
乳児・幼児 妊産婦 健康相談	4月21日(火)	9:30~10:30	妊産婦 乳幼児と 保護者	子育て支援課 ☎47-1043 ※母子健康手帳を持参 ※出張プレイルームを 同時開催
心の相談	5月12日(火)	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	4月24日(金)	13:30~15:30	市 民	※予約制 福祉課 ☎47-1121

B C G 接種

4月30日(木) 13:30~14:00 平成21年1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

4月23日(木) 13:30~14:15
4月24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

4月22日(水) 12:45・13:15・13:45
平成20年9月生まれの乳児

1歳6カ月児健康診査

5月14日(木) 12:50・13:15・13:40
平成19年10月生まれの幼児

3歳児健康診査

4月16日(木) 12:50・13:15・13:40
平成18年3月生まれの幼児

子育て支援センター 出張プレイルーム

◆4月12日(日) 9:30~11:30
◆4月21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。



保健師の ちよつと言

シリーズ(164)

健康 健診結果を活用しましょう

皆さんは毎年健診を受けていますか? 受けている人は、結果を見て、どのように感じましたか? 「異常なしだったから安心」「少し異常はあったけど今のところ症状もないし大丈夫」で終わってはいませんか?

せっかく受けた健診。結果と日ごろの生活習慣とを照らし合わせ、生活習慣で見直す点はないか

を今一度振り返ってみましょう。

では、具体的にどうすればいいのでしょうか。健診を受けると健診結果が届きます。ところが、自分の結果をじっくり見ようと思ったけれども、難しい検査名や数字が並んでいて意味がわからない。高めの数値があるけど具体的にどうしていいのかわからない。こんな経験はありませんか?

市では、各種健康相談や健康教室などを行っています。(時間の都合のつかない人には個別相談を受け付けます) 健診結果にはどんな意味があるのか、これからどんなことに注意して健康づくりをしていけばよいのかを医師・保健師などが一緒に考えます。ぜひ、あなたの健康づくりの第一歩として気軽にご活用ください。詳しくは、健康長寿課にお問い合わせください。(☎47-1041)