

保健だより

今月のげんきちゃん



あゆむ
森下 歩夢 ちゃん (H18. 9. 14 生) と
お母さんの真紀子さん(夕日ヶ丘1丁目)

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 談	12月21日(月) 1月4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	12月15日(火)	9:30~10:30	妊 産 婦 乳幼児と 保 護 者	子育て支援課 ☎47-1042 ※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	2月3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	12月24日(木)	13:30~15:30	市 民	※予約制 福祉課 ☎47-1121

B C G 接 種

12月24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21年9月生まれの乳児と生後6カ月未満の未接種者

6 月 児 健 康 診 査

12月16日(水) 12:45・13:15
平成21年5月生まれの乳児

1 歳 6 月 児 健 康 診 査

1月14日(木) 12:50・13:15・13:40
平成20年6月生まれの幼児

3 歳 児 健 康 診 査

12月17日(木) 12:50・13:15・13:40
平成18年11月生まれの幼児

子育て支援センター 出張プレイルーム

◆12月13日(日)9:30~11:30
◆12月15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 ちよつと一言

シリーズ(172)

健康 今年度の健診は受けましたか？

皆さん、健診を受けましたか？健診でたくさん
のことがわかりますが、まとめて言えば「血管の老
化の状況」と「血液の中身」のチェックです。

検査でわかる血糖値や中性脂肪、尿酸などの数
値が高すぎると血管を傷め、動脈硬化を知らない
間に引き起こし、その結果、脳の血管であれば脳梗
塞や脳出血、心臓の血管であれば心筋梗塞という

重い病気につながります。それを早く見つけ、予
防するために健診で自分の体の状態を知ることが
大切になります。

健診を受けていない人に、健診を受けない理由
を尋ると「元気だから」「時間がない」と答えます。
どこも痛くないし、食事もお酒もおいしい、仕事も
できる。こんなに元気な自分に検査なんて必要な
い・・・ということなのかもしれません。しかし、
先にあげたような、脳卒中や心筋梗塞にならなけ
れば、自覚症状として痛みや苦しみは起こりませ
ん。そのとき初めて病院に行くほうがいいので
しょうか？

自分の生活習慣を見直す絶好のチャンスです。
1年に1回は健診を受診し、健診結果を上手に生
かして健康づくりに役立てましょう。