

# 保健だより

## 今月のげんきちゃん



森脇 寛太 ちゃん (H22.9.6 生) と  
お母さんの育久美さん (元町)

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 談	6月20日(月) 7月4日(月) 7月11日(月)	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	6月14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	6月14日(火)	10:00~11:00	5 月 月 ~ 8 月 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	6月29日(水)	13:30~15:30	市 民	子育て・健康推進課 ☎47-1043 ※予約制

## B C G 接 種

6月29日(水) 13:30~14:00 平成23年3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

7月5日(火) 13:30~14:15

7月6日(水) 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 月 児 健 康 診 査

6月15日(水) 12:45・13:15  
平成22年11月生まれの乳児

## 1 歳 6 月 児 健 康 診 査

7月14日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成21年12月生まれの幼児

## 3 歳 児 健 康 診 査

6月16日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成20年5月生まれの幼児

## 子育て支援センター 出張プレイルーム

◆6月14日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30

◆6月26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しています。親子で遊びに来てください。



シリーズ(191)

## 保健師の ちよつと言

### 健康 新しい生活には健康チェックの計画も

多くの方が4月から新しい生活を始めていること  
と思いますが、もう慣れた頃でしょうか。

皆さんは年に一度は身体のチェックを受けてい  
らっしゃいますか？

境港市では国保加入者を例にとってみると、なん  
と85%以上が何らかの病気で受診しており、県内第  
2位の受診率の高さです。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病にしてもがんに  
しても、自覚症状が出てからでは病気が進行してい  
ることが多く、治療するのも大変です。健診で早い  
時期に病気を発見すれば、治療も簡単に終わること  
が多いのです。

市や社会保険組合などでは、特定健診や各種がん  
検診など比較的安価で受けられる健診や保健指導を  
実施しています。

検査値で何かの異常があった場合は、健康な人よ  
り病気になる確率が高いということですから、医師  
の指示を守り、保健師などの力を活用しながら生活  
習慣の改善をしていくことが大切です。

新しい生活の中に、自分の健康をチェックする計  
画を立てておきましょう！