

# 保健だより

## 今月のげんきちゃん



濱野<sup>かしゃ</sup>華沙ちゃん (H23. 2. 24 生) と  
お父さんの弘典さん、  
お母さんの共世さん (米川町)

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	10月24日(月) 10月31日(月) 11月7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	10月18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	10月18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
心の相談	10月27日(木)	14:00~16:00	市 民	子育て・健康推進課 ☎47-1043 ※予約制
カウンセリング	10月26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

10月31日(月) 13:30~14:00 ※母子健康手帳を必ず持参してください  
平成23年7月生まれの乳児と生後6カ月未満の未接種者

### 6カ月児健康診査

10月12日(水) 12:45~13:15  
平成23年3月生まれの乳児

### 1歳6カ月児健康診査

11月10日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成22年4月生まれの幼児

### 3歳児健康診査

10月20日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成20年9月生まれの幼児

### 子育て支援センター 出張プレイルーム

◆10月18日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30  
◆10月23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。



## 保健師の ちよつと言

シリーズ(195)

### 健康 健康はなんのため?

市では、各種健診を8月から実施しています。もう受けられた人もいらっしゃると思います。健診は、元気な頃から受けることで、自分の健康を確認できたり、早い段階で病気の芽をつむことで、その後の生活を豊かにしてくれます。そして、自分の生活を振り返る良い機会です。

では、皆さんにとって、健康はなんのために必要な

のでしょうか?

健康な心と身体を手に入れて、〇〇したいという夢をもつことが、さらに心も身体も元気にしてくれます。例えば、健康な心と身体で、「友達や家族と旅行をしたい」「カッコいい服を着たい」「孫や子どもと遊びたい」などはどうでしょうか。

健康していると健康であることが普通になりがちですが、病気をするとそのありがたみが分かるものです。健康であることに感謝し、健康であるからこそしたいことを考えて、健康でいたいと思うことが大切になります。

ぜひ一年に一度は健診で自分の健康をご確認ください。