

# 保健カレンダー

## 乳児健診

月日(曜)	場所	受付時間
5月20日(木)	保健センター	13:00~14:00

※対象者…平成16年1月生まれの人

## 1歳6カ月児健診

月日(曜)	場所	受付時間
5月27日(木)	保健センター	13:00~14:00

※対象者…平成14年10月生まれの人

## 3歳児健診

月日(曜)	場所	受付時間
5月13日(木)	保健センター	13:00~14:00

※対象者…平成13年2月生まれの人

## 生ポリオ

月日(曜)	場所	受付時間
5月28日(金)	保健センター	13:30~14:00

※対象者…生後3カ月~90カ月未満の人

※接種方法…6週間以上の間隔で2回投与

※各予防接種に保護者以外の方が連れてこられる場合は「委任状」が必要です。

## 献血

月日(曜)	場所	受付時間
5月12日(水)	笠岡諸島開発総合センター	11:00~12:00
	豊浦公会堂	13:30~14:30
5月18日(火)	大島公民館	10:00~12:00
	大島海の見える家	13:30~15:30
5月19日(水)	白石島港務所	10:30~13:00
		14:00~15:00

## 5月の中央健康教育

月日(曜)	場所	講演時間
5月21日(金)	保健センター	13:30~15:00

テーマ:「中高年からの眼の健康」

講師:市民病院眼科医長(兼)眼科長 木村秀雄先生

※詳しくは、地区回覧文書をご覧ください。

※笠岡駅~保健センター間を夢ウエルバスにて送迎します。

駅出発時刻は、12:50と13:10です。

※講演後には、保健師による健康相談を開催しています。

## 日曜・祝日当番表

月日(曜)	内科		外科	
5月16日(日)	小田内科医院	67-5511	笠岡第一病院	67-0211
5月23日(日)	猪木医院	62-3737	村上脳神経外科内科	69-2345
5月30日(日)	渡辺クリニック	62-2319	市民病院	63-2191
6月6日(日)	木野山医院	67-0852	鈴木医院	67-2315

## 結核健康診断予防接種(BCG)が個別接種になりました

平成16年4月より結核健康診断(BCG)が、笠岡市内・岡山県内のかかりつけのお医者さんで自己負担なしで受けることができるようになりました。県外での接種は、有料になります。

対象者・料金・受け入れ可能な医療機関など、詳しいことは、健康づくり課におたずねください。

## 集団リハビリ教室

対象…障害があっても、日常生活がほぼ自立している70歳ぐらいまでの人  
とき…月2回(水曜日、または金曜日)10:00~15:00  
ところ…保健センター

参加費…無料(昼食代・材料代などは実費が必要)

## マタニティ教室に参加しませんか

とき…6月8日(火)10:00~13:00(受付9:45~10:00)  
ところ…保健センター

内容…妊娠中の栄養、お産の経過と呼吸法、食事、座談会  
申込期限…6月2日(水)

持参物…母子健康手帳、筆記用具、タオル

※託児もありますので、お子様づれの人もどうぞ。

## かみかみもぐもぐ教室(離乳食講習会)に参加しませんか

とき…5月31日(月)13:30~15:30(受付13:15~13:30)  
ところ…保健センター

対象…乳児(6カ月~11カ月児)

内容…離乳食調理実習・育児相談・交流会

参加費…無料

持参物…エプロン・三角巾・筆記用具・母子健康手帳・

赤ちゃんに必要なもの(ミルク・お気に入りのおもちゃ・おむつなど)

申込期限…5月25日(火)

★託児がありますのでお気軽に参加してください。

## 「血液さらさらコース」に参加しませんか?

対象者…年齢40~70歳で、2年連続総コレステロール値が次の基準内にいる人

(男性)総コレステロール値が220~259mg/dlの人

(女性)49歳以下で総コレステロール値が220~259mg/dlの人

50歳以上で総コレステロール値が240~279mg/dlの人

実施期間…平成16年6月~平成17年1月の間で数回

内容…生活調査・食生活調査の実施、各自にあった生活アドバイス  
4回の血液検査(コレステロール値が変化したかどうか調べます)

費用…無料(ただし、必要に応じて実費徴収する場合があります)

定員…8人(先着順)

申込期間…5月10日(月)~6月4日(金)

教室卒業生からの体験談/藤井 豊さん

「いきいき健康づくり教室」では、動脈硬化の恐ろしさ、それに至る要因と対応策は、目からウロコが落ちた。運動量には少し自負があったが、その理論・実技で新たな発見が多かった。

翌年、食事には課題を残しつつ「血液さらさらコース」に参加した。教室とは違い全くの個別指導だった。数日分の食事明細から問題点を抽出し、自発的な挑戦課題を設定、そのフォローが段階的に行われた。お蔭で我が身に「革命」が起き、しばらくは山や川の旅を楽しめそうだ。

両講座とも、卒業後もOB会があり、同じ悩みを持つ仲間との交流は、心強く、大いに参考になり、励みになる。

申込み・問合せ…健康づくり課(保健センター)

☎62-5700 ☎62-5702