

保健カレンダー

乳児健診

月日(曜)	場所	受付時間
1月20日(木)	保健センター	13:00~14:00

※対象者…平成16年9月生まれの人

1歳6カ月児健診

月日(曜)	場所	受付時間
1月27日(木)	保健センター	13:00~14:00

※対象者…平成15年6月生まれの人

3歳児健診

月日(曜)	場所	受付時間
1月13日(木)	保健センター	13:00~14:00

※対象者…平成13年10月生まれの人

生ポリオ

月日(曜)	場所	受付時間
1月21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来られる場合は、「委任状」が必要です。

ツ反・BCG予防接種の方法が変わります!

平成17年4月1日から、ツベルクリン反応検査が中止になり、BCG接種のみになります。

対象年齢も変わります!

対象年齢が現在の4歳未満から、生後6カ月未満に変わります。

4歳未満のお子様で、まだBCG予防接種を受けていない人は、平成17年3月31日までになるべく早く医療機関で受けるようにしてください。

※対象年齢外での接種は有料になりますのでご注意ください。



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)

日曜・祝日当番表

月日(曜)	内科		外科	
1月16日(日)	小田 内科 医院	67-5511	西井ウイメンズクリニック	62-3249
1月23日(日)	猪木 医 院	62-3737	笠岡第一病院	67-0211
1月30日(日)	渡辺クリニック	62-2319	笠岡大崎整形外科	69-6060
2月6日(日)	木野山 医 院	67-0852	村上脳神経外科内科	69-2345

マタニティ教室

妊娠は女性にとって人生の一大イベントです。妊娠してうれしいけど、出産・育児のことを考えると何か不安。そんなあなたにおすすめです。

妊娠中を健康に過ごし、丈夫な赤ちゃんを産み育てるために、みんなで楽しくいろいろなことを学んでみませんか。

お父さんの参加もお待ちしています。

と き…2月9日(水) 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

持ち物…母子健康手帳、筆記用具、タオル、運動のできる服装、材料代(300円程度)

申込方法…電話で健康づくり課へ

申込期限…2月2日(水)

※託児もありますので、お子様づれの人もどうぞ。

生活習慣病予防週間のお知らせ

2月1日から2月7日は生活習慣病予防週間です。がん・脳卒中・心臓病などの生活習慣病による死亡が、全死亡の約6割を占めています。

生活習慣病を予防するため、毎日の生活習慣である「食生活」「運動」「休養」「飲酒・喫煙」などを見直し、次のことを心がけましょう。

- バランスよく栄養をとりましょう
- 無理のない運動を毎日続けましょう
- 体と心の休養を積極的にとり、ストレスをためないようにしましょう
- お酒は自分の適量を知り、飲み過ぎないようにしましょう
- たばこが健康に与える影響について考えましょう
- 健康診査を定期的に受診し、健康状態を常に把握しておきましょう



2月の健康教育(高脂血症予防)

高脂血症とは、食生活のみだれや運動不足といった生活習慣のゆがみが招く生活習慣病のひとつです。自覚症状はありませんが、進行すれば命に関わる疾患を招くこともあります。今回の健康教育では、高脂血症の予防に関して、特に食生活の改善について学びます。

とき…2月1日(火)

受付 9:30~ 講演 10:00~11:30

ところ…北川公民館

演題…「高脂血症について(仮題)」

講師…川崎医療福祉大学医療技術学部臨床栄養学科 講師 武政 睦子 先生

※詳しくは地区回覧文をご覧ください。

※講演後には保健師による健康相談があります。

お気軽にご利用ください。