

保健カレンダー

乳 児 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
2月16日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成17年10月生まれの人

1 歳 6 カ 月 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
2月23日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成16年7月生まれの人

3 歳 児 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
2月9日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成14年11月生まれの人

生 活 保 護

月日(曜)	場 所	受付時間
2月24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

※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。

子どもの健診の問合せ…子育て支援課

☎69-2132

日 曜 ・ 休 日 当 番 表

【内 科】

2月11日(祝)	小 田 内 科 医 院	67-5511
2月12日(日)	猪 木 医 院	62-3737
2月19日(日)	渡 辺 ク リ ニ ッ ク	62-2319
2月26日(日)	木 野 山 医 院	67-0852
3月 5日(日)	谷 口 ク リ ニ ッ ク	66-0517

【外 科】

2月11日(祝)	大 嶋 整 形 外 科 内 科 医 院	65-1110
2月12日(日)	守 安 胃 腸 科 外 科	62-2511
2月19日(日)	笠 岡 大 崎 整 形 外 科	69-6060
2月26日(日)	市 民 病 院	63-2191
3月 5日(日)	鈴 木 医 院	67-2315

健康づくり 行事・イベント案内

○マタニティ教室

初めて出産を迎えられるお母さんだけでなく、ずいぶん前に出産して忘れてしまったかな？という妊婦さんもお待ちしています。

とき…3月2日(木) 13:30~16:00

受付13:15~

ところ…保健センター

内容…母乳指導、呼吸法、赤ちゃんのお風呂の入れ方実習

持参物…母子健康手帳、運動のできる服装、筆記用具、タオル

申込期限…2月23日(木)

申込み…子育て支援課 ☎69-2132

※託児もありますので、お子様とご一緒での参加もどうぞ。

「冬野菜を使った簡単料理教室」

参加者の募集！

手軽で栄養バランスのとれた料理は、調理に時間をかけにくい人や、平素料理は奥さまにお任せの男性にぜひ知っていただきたいところです。「いきいき笠岡21」健康づくり計画を推進している「どんがめの会」では、簡単料理で、栄養のバランスよくおいしく食べられることを目的に、「料理教室」を企画しました。この機会に、食の健康について振り返り、今後の健康づくりのきっかけとしてはいかがでしょうか。

とき…2月20日(月) 9:00~12:00

ところ…保健センター

持参物…材料代300円程度、エプロン、三角巾、

ふきん

定員…20人程度(先着順)

申込期限…2月10日(金)

申込み・問合せ…健康福祉課 ☎69-2101

健康づくり一〇メモ

献血のことでお答えします！



血液は、私たちの命を維持するために必要な成分。ですから、大きなケガなどによる大量出血や血液の病気の治療には、血液をもとにした製剤(=薬)が必要です。

ところが、現在の科学では、血液を人工的に造ることも、長期間

保存することもできません。だからこそ、健康な皆さんの献血へのご協力が必要なのです。

でも、「献血ってちょっとこわい感じがする」という声をいただくことがあります。今回は、そうしたご質問にお答えします。

◎献血の際に、病気がうつされることはない？

▲献血のときに使う針や血液のバッグなどは、献血者一人ごとに新しいものと交換されますから、ほかの献血者から肝炎などの病気をうつされる心配は絶対にありません。

◎献血で血液を抜いても身体に影響はない？

▲人間の血液量は、個人差はありますが、体重60kgの男性で4800ml、体重50kgの女性で3500mlです。医学的には、通常その15%以内(男性720ml、女性525ml)が失われても、身体上の問題はないのです。

◎400ml献血を勧められるのはなぜ？

▲輸血の安全性を高めるためです。例えば、800mlの輸血をする場合、200ml献血では献血者4人分の血液が必要となりますが、400ml献血であれば半分の人分の血液で済みます。

輸血を受ける患者さんにとって、なるべく少人数の献血者の血液を使用の方が副作用などを減らすことができるのです。