

保健カレンダー

乳児健診

月日(曜)	場所	受付時間
1月15日(木)	保健センター	13:00~14:00

※対象者…平成20年9月生まれの人
 ※内容…問診・計測・診察・歯科保健指導
 育児相談・離乳食指導など

1歳6カ月健診

月日(曜)	場所	受付時間
1月22日(木)	保健センター	13:00~14:00

※対象者…平成19年6月生まれの人
 ※内容…問診・計測・内科診察・歯科診察・ことばの相談
 幼児食指導・保育相談など

3歳児健診

月日(曜)	場所	受付時間
1月8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
 ※内容…問診・検尿・目の検査・計測・内科診察・歯科
 診察・心理相談・幼児食指導・保育相談など

生ポリオ

月日(曜)	場所	受付時間
1月23日(金)	保健センター	13:00~14:00

※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
 ※受付1時間前から飲食はさせないでください。
 吐く恐れがあります。

☆予防接種に、保護者以外の方がお子さんを連れて
 こられる場合には、「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

健康づくり 行事・イベント案内

○「かみかみもぐもぐ教室」離乳食講習会(無料)
 食べてくれなかったり、材料選びや味付けなど
 で頭を悩ませることが多いですね。

こんな悩みを話し合っ解消してみませんか?
 とき…2月5日(木) 13:30~15:30 (受付13:00~)
 ところ…保健センター

対象者…乳児(生後6~11カ月児)
 定員…親子12組

内容…離乳食調理実習、育児相談、交流会
 持ち物…エプロン、三角巾、筆記用具、母子健康
 手帳、赤ちゃんに必要なミルク、おむつなど

申込期間…1月22日(木)~29日(木)
 申込み…子育て支援課 ☎69-2132

※託児もあります。お気軽にご参加ください。

○マタニティ教室(無料)
 とき…2月5日(木) 13:30~16:00 (受付13:15~)
 ところ…保健センター

内容…呼吸法、妊娠中の栄養について
 赤ちゃんとのふれあい体験

持ち物…母子健康手帳・筆記用具
 申込期限…1月29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。

日曜・休日当番表

【内科】

1月11日(日)	渡辺クリニック	62-2319
1月12日(月)	猪木医院	62-3737
1月18日(日)	木野山医院	67-0852
1月25日(日)	谷口クリニック	66-0517
2月1日(日)	安倍医院	67-5112
2月8日(日)	おぐるすハートクリニック	63-0100

【外科】

1月11日(日)	大嶋整形外科内科医院	65-1110
1月12日(月)	笠岡第一病院	67-0211
1月18日(日)	笠岡大崎整形外科	69-6060
1月25日(日)	市民病院	63-2191
2月1日(日)	村上脳神経外科内科	69-2345
2月8日(日)	笠岡中央病院	62-5121

健康づくり一口メモ

今、始めれば生活習慣病は予防できる!

~メタボリックシンドロームに着目した特定保健指導が始まっています~

今年の4月から新しい健診制度(特定健診)が始まりました。これまでの健診は、「病気を見つけるための健診」でしたが、特定健診は、「病気を予防し、健康を維持するための健診」です。

特に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目しており、内臓脂肪を溜めることを予防し、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の芽を早期につみ取ろうというものです。



予防法は、太りにくい身体づくりすることです。健康福祉課では、10月から「身体も血管もすっきりコース」と題して教室を行っています。この教室では、①今より動く方法を考える、②自分の食べている量や食べ方の癖を知り、食生活を見直すなど普段の生活を振り返りながら、自分のできることから考えることを大切に行っています。

ご案内が届いた人は、ぜひご参加ください。

問合せ…健康福祉課 ☎69-2101