

保健カレンダー

特定健康診査・後期高齢者健康診査・生活機能検査・
前立腺がん検診・胃がん検診（済生丸）

月日（曜）	場 所	受付時間
9月10日（水）	飛 島 港 棧 橋	8：30～9：30
9月11日（木）	六 島 港 棧 橋	8：30～9：15
9月12日（金）	高 島 港 棧 橋	7：30～8：30

※対象者及び自己負担金は、広報かさおか6月号をご覧ください。

子宮頸部がん検診

月日（曜）	場 所	受付時間
10月1日（水）	保 健 セ ン タ ー	13：00～14：00
10月2日（木）	保 健 セ ン タ ー	9：30～10：30 13：00～14：00
10月3日（金）	神 島 公 民 館 外 浦 会 館	13：00～13：30 14：00～14：30
10月6日（月）	北 川 公 民 館 新 山 公 民 館	13：00～13：30 14：30～15：00
10月8日（水）	保 健 セ ン タ ー	13：00～14：00
10月9日（木）	金 浦 公 民 館 陶 山 公 民 館	13：00～13：30 14：30～15：00

※対象者…20歳以上の女性

※検診内容…内診・視診、細胞診

乳がん検診（視触診のみ・視触診＋乳房X線検診）

月日（曜）	場 所	受付時間
9月10日（水）	保 健 セ ン タ ー	13：00～14：00
9月16日（火）	陶 山 公 民 館	
9月17日（水）	大 井 公 民 館	
9月18日（木）	大 島 公 民 館	
9月24日（水）	北 川 公 民 館	
9月26日（金）	保 健 セ ン タ ー	
9月29日（月）	保 健 セ ン タ ー	
9月30日（火）	笠岡諸島開発総合センター 北 木 西 公 民 館	10：00～10：30 13：00～13：30

※対象者…40～64歳の女性で、6月に受診を申し込み
「受診整理券」をお持ちの人

※30歳以上の人で視触診のみを希望する人は予約不要

◎9月16日は視触診のみ。

成人検診の問合せ…健康福祉課 ☎69-2101

健康づくり 行事・イベント案内

○マタニティ教室

とき…9月30日（火） 13：30～16：00

ところ…保健センター

内容…赤ちゃんとのふれあい体験、呼吸法
妊娠中の栄養について

持ち物…母子健康手帳、筆記用具

申込期限…9月22日（月）

申込み…子育て支援課 ☎69-2132

「かみかみもぐもぐ教室」 離乳食講習会（無料）

とき…9月30日（火） 13：30～15：30

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

赤ちゃんに必要なミルク、おむつなど

申込期間…9月16日（火）～22日（月）

申込み…子育て支援課 ☎69-2132

健康づくり一口メモ 介護予防

「介護予防とは、「元気な人が要介護状態にならないように、又介護が必要な人も出来るだけ機能を維持・改善できるように日常生活を活発にすること」です。『できることは自分で』が介護予防の基本です。介護が必要になった原因で最も多いのは脳血管疾患ですが、転倒が原因で要介護状態となるケースが増えています。そこで、転倒予防について考えたいと思います。

☆転倒予防の身体運動…年とともに摺り足ちよこちよこ歩きで、腕の振りが乏しくなります。元気な時から歩幅を広げてかかとから着地する、腕を振って歩くことを心がけましょう。また、歩行は片足立ちの連続技です。片足立ちする時間を少しでも延ばしましょう（ズボンを着替える・階段の最後の一段を下りる・浴槽をまたぐとき等）。



☆水分を取りましょう…運動中はもとより寝る前や夜中にトイレに起きたら水を飲むようにしましょう。脱水症は心筋梗塞や脳卒中の誘因にもなります。

☆薬の内服が原因…病気のために、抗不安剤や睡眠導入剤の服薬は筋弛緩作用があります。夜中に起きた瞬間、足が脱力して転倒しやすいので注意が必要です。

①歳々年々人同じからず。②片足立ちを意識する。③転ばぬ先の杖。④命の水を大切に。日々の暮らしを楽しむために、転倒事故を防止しましょう。

問合せ…介護保険課 ☎69-2139

日曜・休日当番表

【内 科】

9月14日（日）	渡 辺 ク リ ニ ッ ク	62-2319
9月15日（月）	木 野 山 医 院	67-0852
9月21日（日）	安 倍 医 院	67-5112
9月23日（火）	猪 木 医 院	62-3737
9月28日（日）	おぐるすハートクリニック	63-0100
10月5日（日）	みやけこどもクリニック	67-7755

【外 科】

9月14日（日）	市 民 病 院	63-2191
9月15日（月）	大 嶋 整 形 外 科 内 科 医 院	65-1110
9月21日（日）	笠 岡 大 崎 整 形 外 科	69-6060
9月23日（火）	笠 岡 第 一 病 院	67-0211
9月28日（日）	市 民 病 院	63-2191
10月5日（日）	村 上 脳 神 経 外 科 内 科	69-2345

乳 児 健 診

月日（曜）	場 所	受付時間
9月18日（木）	保 健 セ ン タ ー	13：00～14：00

※対象者…平成20年5月生まれの人

1 歳 6 カ 月 健 診

月日（曜）	場 所	受付時間
9月25日（木）	保 健 セ ン タ ー	13：00～14：00

※対象者…平成19年2月生まれの人

3 歳 児 健 診

月日（曜）	場 所	受付時間
9月11日（木）	保 健 セ ン タ ー	13：00～14：00

※対象者…平成17年6月生まれの人

子どもの健診の問合せ…子育て支援課

☎69-2132