

事業名	対象	期 日	時 間	場 所	備 考
乳幼児健康相談	乳幼児の保護者	12月21日(月)	午前10時~11時30分 午後1時30分~3時	保健センター	相談員:保健師、管理栄養士 みそ汁の塩分測定を希望の方は、当日朝の、みそ汁を50ml程お持ちください。
食事相談 みそ汁の塩分測定	市民	12月25日(金)	午前10時~11時30分		
もぐもぐ(離乳食)教室	4カ月健診を受けられたお子さんの保護者	12月17日(木)	午後1時~3時30分		定 員:20人(先着10人まで 託児可能) 持ち物:エプロン、三角巾、 筆記用具 締め切り:12月15日(火)
こころの健康相談	不眠・ふさぎ込む・怒りっぽい・認知症などでお悩みの方	12月22日(火)	午後1時~3時	東濃保健所	要予約 東濃保健所(☎231111・内線362)または保健センター
★注 第1期 麻しん・風しん 混合予防接種 (医療機関での個別接種)	平成20年12月以前に生まれた2歳未満のお子さん	麻しん、風しん両方に、確実にかったことがある方は、対象ではありません。 該当するおさんは、12月15日(火)までに保健センターへお申し込みください。			
★注 3種混合予防接種 (初回・追加) (ジフテリア・百日せき・破傷風) (医療機関での個別接種)	平成21年8月以前に生まれた7歳未満のお子さん	①平成21年8月生まれのおさんは、保健センターで実施するBCG予防接種時に申し込みの受け付けをします。 ②平成21年7月以前に生まれた7歳半未満のおさんで、3種混合予防接種を3回接種したことがなく、今までに申し込みをされていない場合は、12月15日(火)までに保健センターへお申し込みください。 ③平成20年12月までに3種混合予防接種(初回)を3回接種終了されているおさんは、追加接種を12月15日(火)までに保健センターへお申し込みください。 ※百日せきと診断されたことがある場合は、保健センターへご相談ください。			
★注	※個別予防接種の申し込みは、保健センターへFAX(☎0095・送信後の電話確認をお願いします)、市のホームページまたは直接窓口にてお申し込みください。 ※接種は1月からですが、12月25日(金)以降に申し込みされた医療機関で、接種日時を予約の上、接種してください。 ※接種前には、市が配布した「予防接種と子どもの健康」をよく読み、予約票に必要事項を記載し、母子健康手帳を持ってお出掛けください。				

## ご存じですか? 「健康とき21計画」

### 毎月21日は、ときのいきいき健康デー

市では、皆さんが生涯にわたって、健康で生き生きと暮らしていけるよう、一人一人が主体的に健康づくりに取り組むとともに、家庭・地域・社会全体で支援する環境づくりを推進していくことを目的に、平成18年3月に「健康とき21計画」を作成し、各種事業を実施しています。

健康に暮らせるよう、毎月21日には自分の生活習慣を振り返り、次の項目について考えてみましょう。

#### 1. <栄養・食生活>

##### 毎日朝食を食べましょう

・朝食は健康的な生活リズムをつくり、メタボ予防にもなります。

#### 2. <運動>

##### 自分に合った楽しめる運動を身に付けて続けましょう

・日ごろから歩く機会を増やし、今より1,000歩多く歩くように心掛けましょう。

#### 3. <こころの健康>

##### 心のゆとり・生きる楽しみ触れ合う喜びを持ちましょう

・全国で1年間に約31,000人が自殺により命を落としています。(平成19年国民衛生の動向より)

#### 4. <たばこ>

##### 周りの人に配慮した喫煙(分煙)、禁煙をしましょう

・たばこは自分自身だけでなく、大切な家族や周りの人にも害を及ぼします。

#### 5. <アルコール>

##### 適度な節度ある飲酒を心掛けましょう

・無理に飲まない、勧めない。  
・自分のペースでゆっくり飲みましょう。

#### 6. <歯の健康>

##### 8020を目指しましょう

・かかりつけの歯科医を持ち、自ら定期健診を受けましょう。  
・不調を感じたら早めに受診しましょう。

#### 7. <健康管理>

##### 自分の健康に関心を持ち定期的に健診を受けましょう

・日ごろから体重や血圧を測定し、自己チェックしましょう。

