

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	4月24日(金)	午前10時～11時30分	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	4月27日(月)	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時		
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	4月30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：4月27日(月)
1歳すくすく教室	平成20年4月生まれのお子さん	5月1日(金)	午前10時～11時30分		定員：10人 持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お茶 内 容：おやつの話、試食、絵本の読み聞かせ 締め切り：4月28日(火)
健康相談	市民	5月1日(金)	午後1時15分～2時		血圧測定 尿検査など
成人歯科健診 歯科相談			午後1時15分～2時30分		歯の健診・相談 歯みがき指導
献血	市民	4月19日(日)	午前10時～午後3時	上田町公民館 (土岐津町)	持ち物：献血手帳または献血カード
		5月3日(日祝)	午前10時～午後4時	土岐美濃焼卸センター	
こころの健康相談	不眠・ふさぎ込む・怒りっぽい・認知症などで悩みの方	4月28日(火)	午後1時～2時30分	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4月以前に生まれた2歳未満のお子さん	麻しん、風しん両方にかかったことがある場合は、接種できません。 該当するおさんは、4月15日(水)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20年12月以前に生まれた7歳未満のお子さん	平成20年12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。 平成20年11月以前に生まれた7歳未満のおさんで、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、4月15日(水)までに保健センターへお申し込みください。 平成20年4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4月15日(水)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(☎530095・送信後の電話確認をお願いします)、市ホームページまたは直接窓口でお申し込みください。 接種は5月からですが、4月25日(土)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、予診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。				

妊婦健康診査の公費助成を拡充します

妊婦健康診査について、4月1日から医療機関などで実施する妊婦健康診査の助成券の交付枚数が増えました。土岐市で母子健康手帳交付を受けられた方には、個人通知をしましたが、4月1日以降の出産予定で、他市で母子健康手帳の交付を受けられている方は、保健センターへご連絡ください。

お茶は、虫歯予防にも効果がある？

土岐市口腔保健協議会

日本人にとって、昔から最もなじみの深い飲み物といえば、お茶(緑茶や抹茶)で、それは今も変わりません。このお茶には、レモンと同じようにビタミン類が多く含まれ、健康に良いことは皆さんもご存じだと思いますが、歯にも良いことは、ご存じですか？最近の研究では、このお茶に、カテキンやポリフェノールが多く含まれその抗菌作用で虫歯の原因菌であるミュータンス菌の増殖を阻害することが知られています。また、サポニンやフラボノイドなどの抗菌作用を持つ成分も含まれ、口臭の予防にもなるといわれています。

健康のためにお茶を飲むことは、歯の健康にとっても良いことです。ただ、お茶と一緒に甘いお菓子を食べ過ぎて、虫歯にならないようにしましょう。