

事業名	対象者	期 日	時 間	場 所	備 考
乳幼児健康相談	乳幼児の保護者	12月14日(金)	午前10時～11時30分	保健センター	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。
栄養相談 みそ汁の塩分測定	市民	12月17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	12月20日(木)	午後1時～3時30分		定員：20人(先着10人まで託児可能) 開催日の2日前までにお申し込みください。
健康相談	市民	12月17日(月)	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		歯みがき指導も行います。
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25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
麻しん・風しん混合 予防接種 (医療機関での 個別接種)	平成18年12月以前に生まれた2歳未満のお子さん	1. 麻しんまたは風しんのいずれにもかかったことがなく、いずれの予防接種も受けたことがないおさんは、12月17日(月)までに保健センターへお申し込みください。 接種は、1月からですが、12月25日(火)以降に申し込みされた医療機関で、接種日時を予約してください。 2. 麻しんまたは風しんのいずれか一方にかかったことがある場合や、いずれか一方の予防接種を受けたことがある場合は、単独ワクチンの接種となりますので、保健センターへお問い合わせください。			
休日歯科診療	市民	12月24日(月・休)	午前9時～午後3時	阿部歯科医院 土岐津町土岐 口993-1 (☎554106)	受診される際は、医療機関へお問い合わせの上、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

土岐市では、皆さんが生涯にわたって、健康でいきい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」を作成しました。

この計画は「わたしの健康 みんなの笑顔 とともに育む 笑顔輝くまち とき」をスローガンに、7つの分野で、皆さん自身ができる健康行動の具体的な取り組み例を示しています。ここでは、その具体的な取り組み例の一部を紹介します。ぜひこれらを参考に、今できることから始めてみましょう。そして、毎月21日には、自分の生活習慣を振り返り、家族で健康について話し合ってみましょう。

1. 栄養・食事

- ・家族そろって楽しく食事をして、子どもたちに食べることの楽しさを教えよう。
- ・朝食をしっかり取り、3食を量と質の偏りなく食べよう。
- ・小まめに体重チェックをしよう。
(適正体重の計算方法：身長(m)×身長(m)×22)

2. 身体活動・運動

- ・家族や仲間と一緒に運動を楽しもう。
- ・歩く機会を増やし、今より1000歩多く歩くようにしよう。
(エレベーターやエスカレーターを使わないなど)

3. 休養・こころの健康づくり

- ・基本的な生活習慣(睡眠・生活リズム)に心掛けよう。
- ・気分転換となる趣味などを自分で見つけよう。

4. たばこ

- ・喫煙しないために未成年者本人が害を正しく知ろう。
- ・人が集まる所では、禁煙・分煙をしよう。

5. アルコール

- ・家庭で未成年者には、飲酒させないようにしよう。
- ・休肝日をつくろう。

6. 歯の健康

- ・家族と一緒に正しい歯磨き、仕上げ磨きを習慣づけよう。
- ・歯周疾患に対する正しい知識を得て、正しい歯の磨き方を身に付けよう。
- ・8020運動について正しく理解しよう。(8020運動とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう」という運動)

7. 健康管理

- ・体重や血圧などは、日ごろから測定し、自己チェックをしよう。
- ・健康診査やがん検診を定期的に受診し、健診結果を生活習慣の改善に生かそう。