

健康ガイド

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ ☎2010

健康に関する情報は、市ホームページ(アドレス <http://www.city.toki.lg.jp>)でもご覧になれます。

乳幼児健康相談

日時 10月21日(金) 10月31日(月) 午前10時～11時30分
(31日は午後1時30分～3時
も実施)

場所 保健センター

もぐもぐ(離乳食)教室

日時 10月27日(木) 午後1時～3時30分ごろ

場所 保健センター

対象 4カ月健診を受けられたお子さんの保護者など

定員 20人(先着順・10人まで託児可能)

参加費 無料

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
締め切り 10月24日(月)

麻しん・風しん予防接種

対象 平成16年10月以前に生まれ、麻しん、風しんにかかったことがなく、予防接種を受けたこともない、満7歳未満のお子さん

上記対象者で、申し込みなど詳しくは、10月17日(月)までに、保健センターへお問い合わせください。ただし、平成16年10月生まれのお子さんには、個人通知をしますので、通知の案内通りにお申し込みください。

栄養相談・みそ汁の塩分測定

日時 10月21日(金) 10月31日(月) 午前10時～11時30分
(31日は午後1時30分～3時
も実施)

場所 保健センター

・みそ汁の塩分測定は、汁分だけを50ml程度お持ちください。

こころの健康相談

日時 10月25日(火) 午後1時～3時

場所 東濃地域保健所(多治見・☎231111)

・不眠、意欲減退、引きこもりなどでお悩みの方はご相談ください。

休日歯科診療

休診日における救急の歯科診療が、下記の通り開設されます。

受診される際は、ご面倒でも下記の当番歯科医にお問い合わせの上、お出掛けください。

月 日	診療時間	診療所
		所在・電話番号
10月10日(月・祝)	午前9時～午後3時	林歯科医院 下石町141-2 ☎572313

診療日、当番歯科診療所の照会は、救急医療情報センター(☎553799)へどうぞ。

医師による健康相談

月 日	場 所	時 間
10月18日(火)	ウエルフェア土岐	13:15～14:00
10月26日(水)	白寿苑(駄知町)	

内容 血圧測定、尿検査、診察など

薬と健康の週間

10月17日～23日

薬を飲むときは、次のことに注意してください。

- ・服用時間、用法、用量などを正しく守りましょう。
- ・飲んでいる薬について、正しく理解しましょう。
- ・医師、薬剤師など、専門家に相談して服用しましょう。
- ・光、熱、湿気などによって、品質の低下を招くことがあるので、注意して保管しましょう。

食生活改善普及月間

10月1日～31日

健康のために実践しよう「食生活指針」

- 食事を楽しみましょう
- 一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ごはんなどの穀類をしっかり
- 野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ
- 食塩や脂肪は控えめに

ポリオ予防接種<集団接種>

対象となる方は、下記日程表の通り、直接保健センターへお出掛けください。

受付時間 午後1時30分～2時20分

対象者 ▷1回目=平成17年6月30日以前に生まれ、今までにポリオワクチンを1回も飲んだことがないお子さん
▷2回目=平成17年1月31日以前に生まれ、今までにポリオワクチンを1回飲んだことがあるお子さん 生後3カ月以上7歳6カ月未満のお子さんに限ります。

持ち物 母子健康手帳、予診票(母子健康手帳と同時に交付済み) 予診票のない方は、保健センターで交付。

注意事項 ▷体温は、会場で測ります。熱が37.5以上あるお子さんや、体調の悪いお子さんは接種できません。

▷お子さんの健康状態について、よく分かる方が付き添っ

てください。▷病気で通院中の場合は、主治医に意見書を書いてもらい、接種する医師とご相談ください。▷麻しん・風しん・BCG・おたふくかぜ・水ぼうそうなど、生ワクチンを接種した方は、4週間以上あけてください。▷日本脳炎・3種混合・2種混合・インフルエンザなど、不活化ワクチンを接種した方は、1週間以上あけてください。

ポリオ予防接種日程表

対 象 者	期 日
4月・5月生まれ	11月9日(水)
6月・7月生まれ	11月17日(木)
8月・9月生まれ	12月14日(水)

詳しくは、保健センターへどうぞ。