



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 8月26日（金） 8月29日（月）午前10時～11時30分（29日は午後1時30分～3時も実施）
- 場所 保健センター

歯科医師による歯の健診・相談

- 日時 8月25日（木）午後1時15分～2時30分
 - 場所 保健センター
- 歯みがき指導をご希望の方は、現在ご使用の歯ブラシをお持ちください。

もぐもぐ（離乳食）教室

- 日時 8月31日（水）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（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 8月26日（金）

医師による健康相談

月 日	場 所	受付時間
8月16日（火）	ウエルフェア土岐	13:15～14:00
8月25日（木）	保健センター	
8月26日（金）	白寿苑（駄知町）	

- 内容 血圧測定、尿検査、診察など

こころの健康相談

- 日時 8月23日（火）午後1時～3時
 - 場所 東濃地域保健所（多治見・☎231111）
- ・次のようなことでお悩みの方は、ご相談ください。必要に応じ精神科医師が相談に応じます。
- ▷子どもの場合＝夜驚、不眠、不登校、目をパチパチする、首を振るなど
- ▷成人の場合＝いらいらする、不眠、気が沈む、死にたい、乱暴、怒りっぽい、食欲がない、意欲減退など
- お年寄りの認知症などでお悩みの方もご相談ください。

栄養相談・みそ汁の塩分測定

- 日時 8月26日（金） 8月29日（月）午前10時～11時30分（29日は午後1時30分～3時も実施）
 - 場所 保健センター
- ・食事に注意を要する方や、食生活についてお困りの方はご相談ください。栄養士が相談に応じます。
- ・みそ汁の塩分測定は、汁分だけを50ml程度お持ちください。

麻しん・風しん予防接種

- 対象 平成16年8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、8月15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8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。

乳がん検診のお知らせ

40歳以上の女性の方を対象に、マンモグラフィと視触診を併用した乳がん検診を、下記の通り実施します。

受診をご希望の方は、希望日の3日前までに、保健センターへお申し込みください。なお、半日で検診をできる人数に限りがありますので、ご希望の日程に添えない場合もあります。

対象者 40歳以上の女性

昨年、マンモグラフィによる乳がん検診を受診された方は、今年は受診できません。

日時

8月	30日（火）	午前・午後	9月	7日（水）	午前	10月	5日（水）	午前
				20日（火）	午前		13日（木）	午前
				22日（木）	午前・午後		21日（金）	午後
				26日（月）	午後			

午前9:00～11:00、午後13:30～15:30

場所 保健センター

費用 1,000円

検診内容 問診、医師による視診・触診、両側乳房エックス線撮影

詳しくは、保健センターへどうぞ。

暑い日が続きます 熱中症にご注意を!!



熱中症予防3つのポイント

こまめに水分を補給する
作業をするときは軽装で
体調不良のときは無理をしない

もしものときは・・・

涼しい場所で衣服を緩めて寝かせ、スポーツドリンクなどの飲み物で水分補給を。汗も出ず、体温が異常に高いときは、タオルをぬらして体をふくなど、全身を冷やす工夫を。

