

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 ① 7月22日(金) ② 7月25日(月) 午前10時～11時30分(25日は午後1時30分～3時実施)

●場所 保健センター

栄養相談・みそ汁の塩分測定

●日時 ① 7月22日(金) ② 7月25日(月) 午前10時～11時30分(25日は午後1時30分～3時実施)

●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。

もぐもぐ(離乳食)教室

●日時 7月27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(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 7月22日(金)

麻しん・風しん予防接種

●対象 平成16年7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がない、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、7月15日(金)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7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。

こころの健康相談

●日時 7月26日(火) 午後1時～3時

●場所 東濃地域保健所(多治見・☎20111)

・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。必要に応じて、精神科医師が相談に応じます。

献 血

輸血用の血液が、大幅に不足しています。献血を希望されても、交通手段がないため会場へ来られない方は、送迎をします。送迎をご希望の方は、7月15日(金)までに、保健センターへご連絡ください。皆様のご協力をお願いします。

月 日	場 所	受付時間
7月21日(木)	三 起 屋	10:00～15:00

※献血手帳のある方はお持ちください。

「愛の血液助け合い運動」実施中

7月1日～31日

休 日 歯 科 診 療

月 日	診療時間	診療所	所在・電話番号
7月18日(月・祝)	午前9時～午後3時	オレンジ歯科 クリニック	泉町定林寺735 ☎2226

休診日における救急の歯科診療が、上記の通り開設されます。受診される際は、ご面倒でも当番歯科診療所へお問い合わせの上、お出掛けください。

医師による健康相談

月 日	場 所	受付時間
7月19日(火)	ウエルフェア土岐	13:15～14:00
7月27日(水)	白寿苑(駄知町)	

●内容 血圧測定、尿検査、診察など

80歳以上で自分の歯が20本以上ある方を募集します

10月16日(日)に開催する「健康を守る市民の集い」の会場で、80歳以上で自分の歯が20本以上ある方を表彰します。該当する方は、7月15日(金)までに保健センターへご連絡ください。なお、今までに表彰された方は、対象となりません。

※かぶせてあったり、治療してあっても、自分の歯であれば対象となります。

詳しくは、保健センターへどうぞ。

基本健康診査

月 日	場 所	受付時間
7月20日(水)	西 部 支 所	9:00～10:30
7月29日(金)	保健センター	13:00～14:30

・40歳以上の方を対象に、尿検査、心電図、血液検査を行います。

・午前に受診の方は朝食を、午後を受診の方は昼食を食べずにお出掛けください。食事を取られた方は、受け付けできません。料金は1,000円です。

・通知はがきをお持ちください。

★平成14年度から18年度まで基本健康診査に合わせて、昭和7年4月2日から昭和42年4月1日生まれの方を対象に、肝炎ウイルス検査(HBs抗原・HCV抗体)を希望者に実施しています。

なお、今年度の対象者は、昭和10・15・20・25・30・35・40年の4月2日から翌年の4月1日の間に生まれた方です。

紫外線の浴び過ぎに注意しましょう

紫外線の影響は、地域や個人によって異なりますが、浴び過ぎは危険です。対策を忘れずに。

- ①しっかりした生地の衣服を着る。
- ②帽子をかぶる。
- ③サングラスを利用する。
- ④日傘を使う。
- ⑤日陰を利用する。
- ⑥日焼け止めクリームを使う。

食中毒・腸管出血性大腸菌O-157にご注意ください

食中毒予防の3原則

- ①細菌・ウイルスをつけない(清潔) ※手洗い、調理器具類の洗浄消毒を徹底しましょう。
- ②細菌・ウイルスを増やさない(迅速・冷却) ※調理した食品は、できるだけ早く食べましょう。
- ③細菌・ウイルスを殺してしまう(加熱) ※食品の加熱は、中心まで十分に行いましょう。