

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

乳幼児健康相談

- 日時 ①5月27日（金） ②5月30日（月）午前10時～11時30分（30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 5月27日（金）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
- 申し込み 5月23日（月）までに、電話で保健センターへ。

栄養相談・みそ汁の塩分測定

- 日時 ①5月27日（金） ②5月30日（月）午前10時～11時30分（30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。

精神保健相談

- 日時 ①5月24日（火） ②5月30日（月）午後1時～3時
- 場所 ①東濃地域保健所（多治見・☎201111） ②保健センター
- ・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＝イライラする、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。

パパママクラス

- 初めての赤ちゃん誕生を前に、大きな喜び・期待とともに不安な気持ちを抱いているお父さん・お母さん…。
- 保健センターでは、こうした方を対象に、パパママクラスを開催します。ぜひ、二人そろってご参加ください。
- 日時 5月29日（日）午後1時～3時ごろ
- 場所 保健センター
- 内容 ▷妊娠・出産・産後についての話 ▷お風呂の入れ方 ▷おむつの当て方 ▷お父さんの妊婦体験
- 定員 20組（先着順）
- 申し込み 5月27日（金）までに、電話で保健センターへ。

医師による健康相談

月 日	場 所	受付時間
5月17日(火)	ウエルフェア土岐	13:15～14:00
5月25日(水)	白寿苑(駄知町)	

- 内容 血圧測定、尿検査、診察など

基本健康診査

月 日	場 所	受付時間
5月23日(月)	保健センター	9:00～10:30
		13:00～14:30
5月26日(木)	肥田公民館	9:00～10:30
	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、血液検査などを行います。
- ・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）を希望者に実施します。

平成17年度対象者
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

麻しん・風しん予防接種の申し込みについて

●対象

平成16年5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歳半未満のお子さん

※上記対象者で、申し込みなど詳しくは、5月16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5月生まれのお子さんには、個人通知をしますので、通知の案内どおりにお申し込みください。

おいしく健康について学びませんか？

男性クッキング参加者募集

参加費無料

- 日時 5月21日（土）午前10時～午後1時
- 場所 保健センター
- 対象 市内在住の男性
- 内容 栄養のバランスがよく、簡単に作れる献立を学ぶ。
- 定員 20人（先着順）
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- 申し込み 5月16日（月）までに電話で保健センターへ。

