

健康ガイド

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ ☎010

4 カ月児健診

- 対象 平成16年5月生まれ
- 日時 ①10月12日(火)=5月1日～15日生まれ ②10月19日(火)=5月16日～31日生まれ
- 受付時間 午後0時45分～1時

1 歳 6 カ月児健診

- 対象 平成15年3月生まれ
- 日時 ①10月5日(火)=下石・妻木・鶴里・曾木・駄知・肥田地区 ②10月26日(火)=土岐津・泉地区
- 受付時間 午後0時45分～1時
・ご希望により、保護者の歯科健診も行いますのでお申し出ください。

3 歳 児 健 診

- 対象 平成13年9月生まれ
- 日時 10月8日・15日(金)
(該当児には、視聴覚検査票を郵送する際に健診日を通知)
- 受付時間 午後0時45分～1時
・尿検査を行いますので、郵送した採尿容器に入れて必ずお持ちください。

以上については、いずれも保健センター（すこやか館）が会場となります。また、1歳6カ月児健診・3歳児健診・2歳児歯科健診の際には、ご希望によりフッ素塗布（500円）を行います。

2 歳 児 歯 科 健 診

- 対象 平成14年9月生まれ
- 日時 ①10月4日(月)=下石・妻木・鶴里・曾木・駄知・肥田地区 ②10月22日(金)=土岐津・泉地区
- 受付時間 午後0時45分～1時
- 持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ

フ ッ 素 塗 布

- 対象 平成12年9月、平成13年3月、平成14年3月生まれ
- 日時 ①10月5日(火)=下石・妻木・鶴里・曾木・駄知・肥田地区 ②10月26日(火)=土岐津・泉地区
- 受付時間 午前9時30分～10時30分
- 持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ・希望者に行います。料金は500円。

母子健康手帳交付

- 日時 10月7日・14日・21日・28日の木曜日、午前9時～11時30分

人口の動き

		8月末日現在	
総人口		64,249人	
(男 31,231人	女 33,018人)		
世帯数		21,850戸	
		(8月中の)	
出 生	30人	転 入	190人
死 亡	48人	転 出	162人

こちら 119番

市内の火災と救急出動状況
(8月)

- ・火災発生… 3件 (22件)
- ・救急出動… 165回 (1,234回)

() 内は1月からの累計

火は消した? いつも心に きいてみて

10月は「食生活改善普及月間」です 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
- ◎1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と
- ◎野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- ◎食塩や脂肪は控えめに
- ◎適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を

※適正体重の求め方
身長(m)×身長(m)×22=適正体重(kg)

- ◎食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
- ◎調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- ◎自分の食生活を見直してみましょう

ポリオ予防接種のお知らせ

ポリオ予防接種の申し込みは不要となりました。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かけください。

受付時間 午後1時30分～2時20分

対 象 者 ▷1回目=平成16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16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度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	3月・4月生まれ	5月・6月生まれ	7月・8月生まれ
期日(曜日)	10月22日(金)	10月27日(水)	11月26日(金)

接種について不明な点は、保健センターへどうぞ。