

健康ガイド

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ ☎552010

4カ月児健診

対象 平成15年9月生まれ
 日時 2月10日(火)=9月1日~15日生まれ 2月17日(火)=9月16日~30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14年7月生まれ
 日時 2月3日(火)=下石・妻木・鶴里・曾木・駄知・肥田地区 2月24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1月生まれ
 日時 2月13日・20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、きれいに洗ったビン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歳児歯科健診時には、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1月生まれ
 日時 2月9日(月)=下石・妻木・鶴里・曾木・駄知・肥田地区 2月16日(月)=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1月・7月、平成13年7月生まれ
 日時 2月3日(火)=下石・妻木・鶴里・曾木・駄知・肥田地区 2月24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 2月5日・12日・19日・26日の木曜日、午前9時~11時30分

人口の動き

平成15年12月末日現在
 総人口 64,288人
 (男31,297人 女32,991人)
 世帯数 21,636戸
 (平成15年12月中旬の)
 出生 39人 転入 180人
 死亡 41人 転出 159人

こちら119番

市内の火災と救急出動状況

(平成15年12月)
 ・火災発生..... 3件(31件)
 ・救急出動..... 163回(1,757回)
 ()内は平成15年1月からの累計
 その油断 火から炎へ 災いへ

もくもく(離乳食)教室の参加者を募集します



日時 2月18日(水)午後1時~3時30分ごろ
 場所 保健センター
 対象・定員 4カ月健診を受けられたお子さんの保護者・20人(お子さんは、10人までお預かりできます。)
 参加費 無料
 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
 締め切り 2月13日(金)
 詳しくは、保健センターへどうぞ。

2月1日~7日は「生活習慣病予防週間」です



生活習慣病とは

生活習慣病は、食生活・運動・喫煙・飲酒・休養などの生活習慣の影響を受けて発症したり、進行したりする病気の総称です。生活習慣病には、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などがあります。

生活習慣病なぜ怖い?

生活習慣病は、毎日の生活の積み重ねでじわじわと進行していきます。そのため発病して症状が出だしたころには、元の体に戻れないという状態にまで進行していることが多いのです。

生活習慣病を予防するには

生活習慣病は、不規則な食生活・運動不足・飲酒・喫煙・睡眠不足・ストレスなどの積み重ねで引き起こされる病気です。予防するためには、バランスの取れた食事・適度な運動・十分な休養を心掛けましょう。

健診を受けましょう

健診を受けることは、客観的に自分の体の状態を見ることができ、生活習慣を見直すきっかけになるので、年に一度は受診しましょう。