

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

4 カ月児健診

- 対象 平成15年5月生まれ
- 日時 ①10月14日(火)=5月1日～15日生まれ ②10月21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14年3月生まれ
- 日時 ①10月7日(火)=下石・妻木・鶴里・曾木・駄知・肥田地区 ②10月28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12年9月生まれ
- 日時 10月10日・17日(金)
(該当児には、視聴覚検査票を郵送する時に健診日を通知)
- 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。

母子健康手帳交付

- 日時 10月2日・9日・16日・23日・30日の木曜日、午前9時～11時30分

2 歳 児 歯 科 健 診

- 対象 平成13年9月生まれ
- 日時 ①10月6日(月)=下石・妻木・鶴里・曾木・駄知・肥田地区 ②10月15日(水)=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11年9月、平成12年3月、平成13年3月生まれ
- 日時 ①10月7日(火)=下石・妻木・鶴里・曾木・駄知・肥田地区 ②10月28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。

もぐもぐ(離乳食)教室

- 日時 10月16日(木) 午後1時～3時30分ごろ
- 対象 4カ月児健診を受けられた方
- 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
・ご希望の方は、10月10日(金)までに保健センターへお申し込みください。

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。

10月は「食生活改善普及月間」です

- ◎食事を楽しみましょう
- ◎一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る
- ◎食塩や脂肪は控えめに

健康のために実践しよう「食生活指針」

- ◎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

人口の動き

	8月末日現在
総人口	64,320人 (男 31,303人 女 33,017人)
世帯数	21,579戸 (8月中の)
出生	39人
転入	141人
死亡	31人
転出	154人

こちら119番

市内の火災と救急出動状況 (8月)

- ・火災発生…… 2件 (23件)
- ・救急出動…… 153回 (1,151回)
() 内は1月からの累計

その油断 火から炎へ 災いへ

基本健康診査

月 日	受付時間	場 所
10月3日(金)	9:00～10:30 13:00～14:30	保健センター

- ・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。(当日、通知はがきをお持ちください。)
- ・午前に受診の方は朝食を、午後に受診の方は昼食を食べずにお出かけください。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。
- ★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)を希望者に実施します。

平成15年度検査対象者

昭和8・13・18・23・28・33・38年の4月2日から翌年の4月1日の間に生まれた方

麻薬・覚せい剤 乱用防止運動

10月1日～11月30日

「ダメ。ゼッタイ。ダメ。」は
薬物乱用防止の合い言葉