健康ガイド

問い合わせ　保健センター（すこやか館内）☎㊺2010

母子健康手帳交付

対　　象：妊婦さん
受付日時：毎週木曜日　午前９時～11時30分
場　　所：保健センター

４カ月児健診

対　　象：平成22年９月
①１日～15日生まれ　②16日～30日生まれ
期　　日：①２月８日(火)　②２月15日(火)
受付時間：午後０時45分～１時
場　　所：保健センター
持 ち 物：母子健康手帳、問診票

１歳６カ月児健診

対　　象：平成21年７月生まれ　※該当児には、問診票などを郵送する際に健診日を通知
期　　日：２月４日(金)・９日(水)
受付時間：午後０時45分～１時
場　　所：保健センター

３歳児健診

対　　象：平成20年１月生まれ　※該当児には、視聴覚検査票を郵送する際に健診日を通知
期　　日：２月18日(金)・22日(火)
受付時間：午後０時45分～１時
場　　所：保健センター

２歳児歯科健診

対　　象：平成21年１月生まれ
①下石・妻木・鶴里・曽木・駄知・肥田地区
②土岐津・泉地区
期　　日：①２月14日(月)　②２月21日(月)
受付時間：午後０時45分～１時
場　　所：保健センター

持 ち 物：母子健康手帳、問診票（１歳６カ月児健診と３歳児健診のみ必要）、歯ブラシ（２歳児歯科健診のみ必要）、お子さんの尿（３歳児健診のみ必要）
※ご希望によりフッ化物塗布を行います。料金500円

１歳すくすく教室

対　　象：平成22年１月生まれのお子さん
日　　時：２月10日(木)　午前10時～11時30分
場　　所：保健センター
内　　容：食事・おやつの話、試食、絵本の読み聞かせ
定　　員：12人（先着順）
持 ち 物：母子健康手帳、筆記用具、お子さん用のお茶
締め切り：２月８日(火)

フッ化物塗布

対　　象：平成19年１月生まれ
平成19年７月生まれ
平成20年７月生まれ
①下石・妻木・鶴里・曽木・駄知・肥田地区
②土岐津・泉地区
期　　日：①２月４日(金)　②２月９日(水)
受付時間：午前９時30分～10時30分
場　　所：保健センター
持 ち 物：母子健康手帳、歯ブラシ　料金500円

ＢＣＧ予防接種（集団接種）

対　　象：①平成22年10月16日～31日生まれ
②平成22年11月１日～15日生まれ
期　　日：①２月１日(火)　②２月17日(木)
受付時間：午後１時30分～50分
場　　所：保健センター
持 ち 物：母子健康手帳、予診票
※生後６カ月未満でＢＣＧワクチンを接種していないお子さんも含みます。
※接種前には、市が配布した「予防接種と子どもの健康」をお読みください。

休日急病診療所

診 療 科：内科・小児科
場　　所：駄知町1272－５（駄知診療所併設☎㊾1500）
※急病の際の医院照会は、救急医療情報センター（☎㊺3799）へ。
●現在お薬を飲んでいる方は、その名前や効果などを記入した用紙（お薬手帳など）を持参してください。

２月の診療日：６日(日)・11日(金・祝)・13日(日)・20日(日)・27日(日)
受付時間：午前９時～11時30分、午後１時～５時30分

『リズムに合わせてシェイプアップ！』～始めよう！楽しくメタボ予防～

楽しく体を動かし、運動を始めるきっかけとして、この教室に参加してみませんか？

対　　象：40～64歳の方
※高血圧、心臓病、糖尿病などで治療中の方、医師より運動の制限をされている方はご遠慮ください。
日　　時：①１月26日(水)　②２月15日(火)　③２月23日(水)　①、③は午後１時30分～３時　②は午前10時～11時30分
場　　所：保健センター
内　　容：自宅でできる体操・有酸素運動など
講　　師：丹羽恵美氏（健康運動指導士）
持 ち 物：汗ふきタオル、水分補給のための飲み物、運動のできる服装、運動靴
申し込み：各開催日の３日前までに、電話で保健センターへ申し込みください。

健康に関する情報は、市ホームページでもご覧になれます。