

## 母子保健事業日程

場 所 保健センター 持ち物 母子健康手帳

実施日	種 別	対 象	受付時間
10月7日(火)	乳児健診	平成26年6月17日～7月7日出生児	午後1時～1時30分
8日(水)	乳幼児相談※1※2	乳児・幼児	午前9時30分～11時
17日(金)	10ヵ月児健診	平成25年11月23日～ 平成26年1月17日出生児	午後1時～1時30分
30日(木)	マタニティ学級	希望者※3	午前9時45分～10時
31日(金)	3歳児健診	平成23年8月～9月出生児	午後1時～2時

※1 助産師による母乳相談、栄養士による離乳食相談も行っています。

※2 こぼの相談、栄養士による栄養相談も行っています。

※3 妊娠中の方であれば参加できます。10月23日(木)までに保健センターへご予約ください。

## 予 防 接 種 日 程

場 所 保健センター 持ち物 母子健康手帳

実施日	種別	対 象	受付時間
10月6日 (月)	BCG	予約制 (☎64・3775)	午後1時 ～2時

※保護者の方がお連れください。

## 成人保健事業日程

お気軽にご相談ください。

実施日	種別	受付時間	場 所
10月6日 (月)	こころ 相談	午前9時 ～11時	保健センター
10月24日 (金)	健康 相談	午前9時30分 ～11時	勤労青少年 ホーム

※「こころの相談」は臨床心理士が相談に応じます。  
事前に予約が必要です。☎64・7830 (なやみゼロ)

## まだ間に合う！“特定健診”はあなたにイネ👍がたくさんです！！

～10月1日(水)から31日(金)も行います～

### イネ①

専門家の支援が“無料”  
で受けられる！

保健師・管理栄養士が、健診結果をもとにあなたにあった支援をします。



### イネ②

自分のカラダを  
知ることができる！

生活習慣病は自覚症状が出にくく、  
気づいたときには…ということも。  
早期発見が予防の決め手です。

### イネ③

医療費が安く済む！

定期的に特定健診を受けている人は、受けていない人よりもかかる医療費が低いという調査結果があります。早期発見で治療費が抑えられ、健診によって健康意識が高まったことが理由です。

40歳以上75歳以下の国民健康保険被保険者で、特定健診をまだ受けていない方は、10月31日(金)まで受診が可能です。ぜひ、この機会に受診しましょう。  
また受診票をお持ちでない方は、保健センターまでお電話にてお知らせください。

## 健康あんぱち 21

### 『“ノロウイルス”による食中毒は、冬のはじめから春にかけて流行します！』

冬場になると牡蠣などの二枚貝を食する機会が多くなり、ノロウイルスによる食中毒が流行します。ノロウイルスは非常に感染力が強く、一旦感染してしまうと、その患者からの飛沫感染や手からの接触感染で瞬く間に広がってしまいます。このウイルスは、石けんやアルコール消毒では効果的に殺すことができないので、ウイルスに負けない体調管理がとても大切です。また加熱することで死滅させることができるので、生食を避け、85℃以上で1分以上かけて火を通してから食べるようにしましょう。

※インフルエンザウイルスや風邪も流行する季節です。手洗い・うがいやマスクの着用などの予防にも心がけ、自分の健康は自分で守りましょう！

