

INFORMATION Health

健康や各種健診
についての
お知らせです

いきいき
健康



だより

総合福祉センター ☎42局8812 番

夏休み子どもクッキング

みんなで楽しく料理をしましょう。今回は牛乳と卵でパンプディングを作ります。夏休みの思い出に参加してみませんか。

- とき 8月2日(水) 午前9時30分から午後1時まで
- 対象者 小・中学生とその保護者(子どものみの参加もできます)
- ところ 総合福祉センター 保健棟
- 参加費 無料
- 持ってくるもの エプロン、三角きん
- 申込期限 7月26日(水)
- 申し込み 総合福祉センターまで



ハチミツは1歳を過ぎてから

1歳未満の乳児がハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。乳児ボツリヌス症とは便秘や筋力の低下、呼吸困難などを引き起こす食中毒です。

ほとんどの場合、適切な治療により治癒しますが、まれに亡くなることもあります。ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死滅しません。1歳未満の乳児にハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。



暑い季節です。熱中症を予防しましょう!!

暑さを避ける

室内では…

- … 扇風機やエアコンで温度を調節する
- … 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
- … 室温をこまめに確認する

外出時には…

- … 日傘や帽子の着用
- … 日陰の利用、こまめな休憩
- … 天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える

からだの熱の蓄積を避けるために…

- … 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- … 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう

乳幼児健診・相談

7月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- とき 健診の内容によって異なりますので詳細は通知(案内)書をご確認ください
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 内容 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

区分	期日	対象児
4か月健診	7月13日(木)	平成29年 2月14日から 平成29年 3月15日生まれ
7か月健診	7月27日(木)	平成28年 11月25日から 平成28年 12月29日生まれ
12か月健診		平成28年 7月 1日から 平成28年 7月31日生まれ
1歳半健診	7月 6日(木)	平成27年 12月 2日から 平成28年 1月 6日生まれ
3歳健診		平成26年 6月 2日から 平成26年 7月 6日生まれ
乳幼児相談	7月11日(火)	平成29年 4月15日から 平成29年 5月12日生まれ

※乳幼児相談は、身体測定・育児相談・栄養相談を行います。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

母子健康手帳の交付

- とき 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで。必ず妊婦本人がお越しください
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 必要なもの 妊娠届出書(ある人のみ)、個人番号カードまたは個人番号通知カードと本人確認ができるもの(運転免許証等)

総合健診(特定健診 各種がん検診)のお知らせ

生活習慣病予防のためにも年に1度は必ず健診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

- とき 7月9日(日)、11日(火)
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 受付時間 午前8時から10時30分まで
- 申込方法 健診を希望する人には申込書を送付しますので、電話でご連絡ください。申込書が自宅に届いている人は、必要事項を記入して返送してください
- 健(検)診内容 各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん・肝炎ウイルス)、結核検診、特定健診、基本健診
- 申し込み・問い合わせ 総合福祉センターまで