



セーフコミュニティとわだのロゴマーク

# 1月の健康カレンダー

実施場所 市保健センター(☎251181)

内 容	対 象	とき・受付時間	備 考
4カ月児健診	健診日までに満4カ月に達する乳児	19日(火) 12:15~12:45	▶4カ月児健診では、バスタオルを持参してください。また、絵本と出会う親子ふれあい事業（絵本の手渡しと読み聞かせ）を行っています。 ▶1歳6カ月児健診、2歳6カ月児健診、3歳6カ月児健診時には、歯ブラシを持参してください。 ▶各乳幼児健診・予防接種の問診票（問診票は出生届を提出したときに配布している「こどもすこやか手帳」に入っています。）を記入し、母子健康手帳と一緒に必ず持参してください。なお、1歳6カ月児健診、2歳6カ月児健診の問診票を事前に必要な場合は、市保健センターにお問い合わせください。 ▶乳幼児健診では、事前に番号札を出していません。お子さんと一緒に受け付けになりますので、ご注意ください。 ▶ポリオ予防接種では、午前11時30分から番号札を配布しています。 ▶母親教室で保育が必要な場合は1週間前までにご連絡ください。 ▶1月22日までに予約が必要です。午前2人、午後2人先着となります。
1歳6カ月児健診	平成20年7月生まれの幼児	20日(水) 12:15~12:45	
2歳6カ月児健診	平成19年7月生まれの幼児	14日(木) 12:15~12:45	
3歳6カ月児健診	平成18年7月生まれの幼児	12日(火) 12:15~12:45	
ポリオ予防接種	生後3カ月~7歳6カ月未満の乳幼児	28日(木) 13:30~14:30	
母親教室	妊婦	22日(金) 12:50~13:20	
栄養相談	市内在住のかた	25日(月) 9:30~・13:15~	

実施場所 上十三保健所(☎234261)

内 容	対 象	とき・受付時間	内 容	対 象	とき・受付時間
エイズに関する相談	一般のかた	6日(水)・20日(水) 13:00~14:00	心の保健相談 ※予約が必要です	心の悩みや病気に関する相談を希望するかた	27日(水) 13:00~14:00
C型肝炎検査	希望するかた	20日(水) 11:00~11:30	女性健康相談	思春期や不妊、更年期障害などでお悩みのかた	19日(火) 10:00~10:30

## 小児メタボリック症候群が増えています！

今、子どもに広がっている「小児メタボリック症候群」が問題になっています。本県の小・中学生は全国に比べて肥満傾向であり、特に本市では、小学3年生から5年生までの肥満傾向児の出現率は県の平均値を上回っています。

### 小児メタボリック症候群予防の3カ条

#### 1. 食事の内容に気をつけましょう

旬の食材や地場産品を活用した料理を多く食べるように心がけましょう。スナック菓子やファーストフードばかりを食べず、ジュースや清涼飲料水はやめましょう。

#### 2. 外遊びや体を動かしましょう

テレビ、パソコン、ゲームの時間は制限時間を設け、外遊びや体を使った遊びをしましょう。

#### 3. 生活のリズムを整えましょう

朝は早く起きて、朝食をきちんと食べ、夜は早く寝るという規則正しい生活のリズムをつけさせましょう。



問い合わせ先 市保健センター (☎251181)

## 子宮がん・乳がん検診を受けましょう

本市では、平成21年9月上旬に、子宮がん検診および乳がん検診対象者へ、検診無料クーポン券と検診手帳を送付しています。まだ検診を受けていないかたは、この機会にぜひ受けましょう。

### ■子宮がん検診対象者

昭和63年4月2日~平成元年4月1日生まれ  
昭和58年4月2日~昭和59年4月1日生まれ  
昭和53年4月2日~昭和54年4月1日生まれ  
昭和48年4月2日~昭和49年4月1日生まれ  
昭和43年4月2日~昭和44年4月1日生まれ

### ■乳がん検診対象者

昭和43年4月2日~昭和44年4月1日生まれ  
昭和38年4月2日~昭和39年4月1日生まれ  
昭和33年4月2日~昭和34年4月1日生まれ  
昭和28年4月2日~昭和29年4月1日生まれ  
昭和23年4月2日~昭和24年4月1日生まれ

実施期限 2月28日(日)まで

問い合わせ先 市保健センター (☎251181)