

11月の健康カレンダー

実施場所 市保健センター(☎⑤1181)

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	18日(水) 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	平成20年5月生まれの幼児	4日(水) 12:15~12:45	▶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。
2歳6カ月児健診	平成19年5月生まれの幼児	19日(木) 12:15~12:45	▶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かたは、市保健センターにお問い合わせください。
3歳6カ月児健診	平成18年5月生まれの幼児	17日(火) 12:15~12:45	▶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	生後3カ月~7歳6カ月未満の乳幼児	11日(水) 13:30~14:30	▶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。
栄養相談	市内在住のかた	12月14日(月) 9:30~・13:15~	▶12月10日までに予約が必要です。午前2人、午後2人の先着となります。

実施場所 上十三保健所(☎③4261)

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	4日(水)・18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	25日(水) 13:00~14:00
C型肝炎検査	希望するかた	18日(水) 11:00~11:30	女性健康相談	思春期や不妊、更年期障害などにお悩みのかた	17日(火) 10:00~10:30

がんを予防しよう~大腸がん~

日本人の亡くなるかたの3人に1人、毎年33万人以上のかたが、がんで亡くなっています。中でも、大腸がんの死亡者数は4万人を超えています。

本市の場合、平成20年は32人のかたが大腸がんで亡くなっています。

毎日の生活に注意し予防に努めましょう。

■大腸がん予防のために次の事に注意しましょう

▶節酒

お酒は適量を守り、週に2日は休肝日をつくる。

適量の目安

ビール 中びん1本(500ml)

日本酒 1合(180ml)

焼酎 80ml

ワイン グラス2杯(200ml)

▶食生活

ハム、ソーセージなどの加工肉を食べる量を減らす。

▶運動

継続して運動する習慣をつける。

■大腸がん簡単セルフチェック!

▶便が黒っぽい

▶便に血が混じることがある

▶便をしてもまだ残った感じがある

▶原因不明の貧血がある

▶おなかがはる

上記の症状があれば要注意、病院での受診をおすすめします。

市では、40歳以上を対象に大腸がん検診(費用500円)を行っていますので、11月20日(金)までにお申し込みください。

申し込み先 市保健センター(☎⑤1181)