

すこやか Information

■問合せ／健康課（すこやかセンター内） ☎ 24-8181

■すこやかセンターの休館日／9月10日(日)



全員参加の乳幼児健診など

乳幼児健康診査は以下の該当日にお越しください。

■会場／すこやかセンター（4か月児健康診査を除く）

■持ち物／母子健康手帳、健診票など※すこやか Kids 参照

<4か月児健康診査> ※詳細はすこやか Kids 参照
市指定医療機関（小児科）で個別健診となります。

<7か月児健康教室（約1時間30分）>

■受付時間／9時～9時30分

※図書館から読み聞かせと絵本プレゼントもあります。

健診	期日	該当児
7か月児健康教室	9月7日(木)	H29. 1.25 ～ 2.11 生
	9月21日(木)	H29. 2.12 ～ 3. 1 生

<1歳8か月児健診・3歳児健診（約2時間）>

■受付時間／12時50分～13時20分

※希望者に歯のフッ素塗布をします。（自己負担300円）

※健診前に必ず歯を磨いてきてください。

※3歳児健診は健診票や検査容器などを事前に送付します。

健診	期日	該当児
1歳8か月児健診	9月26日(火)	H28. 1. 5 ～ 1.12 生
	9月27日(水)	H28. 1.13 ～ 1.27 生
3歳児健診	9月5日(火)	H26. 2.24 ～ 3. 8 生
	9月6日(水)	H26. 3. 9 ～ 3.20 生

・該当日に受診できない場合は、健康課にご連絡ください。

・10月以降の日程は市ホームページをご覧ください。

油断は禁物！熱中症の備えは万全に

残暑厳しい時期です。引き続き熱中症に注意しましょう。高齢者や幼児は、特に注意が必要です。

●暑さを避ける

- ・室内…室温をこまめに確認し、エアコンなどで調整
- ・外出の際…日傘・帽子の着用、こまめな休憩、暑さの厳しい時間帯は外出を避ける
- ・衣服…通気性・吸湿性・速乾性のある衣服着用を

●こまめに水分補給

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとる

※ただし、アルコールでの水分補給は、尿量を増やし脱水となるため逆効果。



○ 今月のすこやかちゃん

いまむら しゅう
今村 集くん

平成26年2月26日生まれ
館山4丁目

すこやかちゃん募集中です！

お子さんの写真を載せてみませんか？詳しくは秘書広報課 ☎ 22-5111 までお問い合わせください。



お母さんやお子さんの自由参加の場（申込不要）

<おやこ広場（午前の部）>

■日時／9月12日(火)9時～11時

■対象／5か月～1歳2か月頃の子どもとその親

■内容／体重測定・講話（離乳食・歯科）、個別相談（栄養士・歯科衛生士・保育士・保健師）

<おやこ広場（午後の部）>

■日時／9月12日(火)13時30分～15時30分

■対象／妊婦、0～4か月頃までの子どもとその親

■内容／体重測定・個別相談（助産師・保健師）

<共通項目>

■会場／すこやかセンター

相談がなくても、一息つきにお越しください！

献血にご協力をお願いします

期日	会場	時間
9/12(火)	すこやかセンター	9:30～12:00
		13:30～16:00

9月10日～16日は自殺予防週間です

よく眠れない・気分が沈む・生きるのが辛い…
など一人で悩まずに相談してみませんか。

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ
☎ 0570-064-556 9時～17時
自殺予防週間の期間中（土日含む）に実施されます。
一部接続できない電話もあります。

自殺予防週間以外の電話相談

心の健康相談ダイヤル（月～金 祝日・年末年始を除く）
☎ 023-631-7060（9時～12時、13時～17時）

9月1日～30日は健康増進普及月間です

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」

<3つのアクション+からだチェックで健康寿命の延伸！>

- ①適度な運動のすすめ。毎日10分の運動習慣を！
- ②朝食はしっかり食べて、1日プラス70gの野菜摂取を！
- ③禁煙を！健康はもちろん、肌の美しさや若々しさにも影響

+ 健診・がん検診を受けて定期的に自分の身体を知る！