

事業名	対象者	期 日	時 間	場 所	備 考
乳幼児健康相談	乳幼児の保護者	10月27日(金)	午前10時～11時30分	保健センター	みそ汁の塩分測定を希望の方は、当日朝の、みそ汁を50ml程お持ちください。
栄養相談 みそ汁の塩分測定	市民	10月30日(月)	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時		
もぐもぐ(離乳食)教室	4カ月健診を受けられたお子さんの保護者	10月25日(水)	午後1時～3時30分		定 員：20人 もぐもぐ教室は、先着10人まで託児可能。 開催日の2日前までにお申し込みください。
ばくばく(幼児食)教室	3歳児健診を受けられたお子さんと保護者	11月8日(水)	午前10時～午後1時		
健康相談 成人歯科健診 歯科相談	市民	10月18日(水)	午後1時15分～2時 午後1時15分～2時30分		血圧測定 尿検査など 歯みがき指導も行います。
食生活改善講習会	鶴里町・曾木町	11月2日(木)	午前10時～午後1時	鶴里公民館	定 員：20人 先着10人まで託児可能。 開催日の1週間前までに保健センターへお申し込みください。 持ち物：エプロン・三角巾 筆記用具
	土岐津町	11月7日(火)		保健センター	
	泉町	11月14日(火)		肥田公民館	
	肥田町	11月17日(金)		駄知公民館	
	駄知町	11月21日(火)		妻木公民館	
	下石町・妻木町	11月30日(木)			
こころの健康相談	不眠・ふさぎ込み・怒りっぽい・認知症などでお悩みの方	10月24日(火)	午後1時～3時	東濃保健所	要予約 東濃保健所(☎1111・内線362)または、保健センター
麻しん・風しん予防接種(医療機関での個別接種)	第1期 平成17年10月以前に生まれた2歳未満のお子さん	1. 麻しんまたは、風しんのいずれにもかかったことがなく、いずれの予防接種も受けたことがないおさんは、10月16日(月)までに保健センターへお申し込みください。 接種は、11月からですが、10月25日以降に申し込みされた医療機関で、接種日時を予約してください。 2. 麻しんまたは、風しんのいずれか一方にかかったことがある場合や、いずれか一方の予防接種を受けたことがある場合は、単独ワクチンの接種となりますので、保健センターへお問い合わせください。			
	第2期 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれのお子さん	予防接種法の改正により、来年度、小学校入学予定のおさんにつきましては、第2期として麻しん、風しんの予防接種を実施することになりました。詳しいことは、個別にて案内しましたが、案内が届いていない場合は、保健センターへお問い合わせください。			
	予防接種法以外で市が実施する予防接種 平成13年4月2日～平成16年3月31日生まれのお子さん 平成12年4月1日以前に生まれた7歳未満のお子さん	平成18年4月の予防接種法改正以前の麻しん、風しん予防接種対象者【2歳以上7歳未満(ただし、今年度第2期対象者は除く)】で、何らかの理由により、平成18年3月31日までに接種できなかったおさんは、お申し込みにより接種することができます。 ただし、法律による予防接種ではありませんので、詳しくは、保健センターへお問い合わせください。			
献血	16歳以上69歳以下の方 (65歳以上は、60～64歳の間に献血経験のある方)	10月31日(火)	午前10時～午後4時	土岐市役所	持ち物：献血手帳

◆「麻薬・覚せい剤乱用防止運動」実施中

(10月1日～11月30日)

たった一度がたった一度で済まなくなる覚せい剤の恐ろしさ

◆薬と健康の週間

(10月17日～10月23日)

薬を正しく使いましょう。
薬を効果的、また安全に使用するため、医師、薬剤師などの専門家に気軽に相談しましょう。

◆食生活改善普及月間(10月1日～31日)

健康のために実践しよう「食生活指針」

- 食事を楽しみましょう
- 一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ごはんなどの穀類をしっかりと
- 野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ
- 食塩や脂肪は、控えめに
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を

適正体重の求め方：

身長(m)×身長(m)×22＝適正体重(kg)

◆酒害相談(東濃断酒新生会)

断酒会：自分では、どうにもならなかったアルコールの問題を抱えた者同士が、共に手をつなぎあって作り上げた会です。会員は、すでに飲酒という問題から抜け出しています。アルコールの問題でお悩みの方、家族の方のご相談をお受けします。

相談日：毎週水曜日 第2・3・4土曜日
時 間：午後7時30分～9時

会 場：妻木公民館

詳しくは、東濃断酒新生会・渡辺久生(☎0574-67-1082)または、星山和彦(☎7285)へどうぞ。