

健康ガイド

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ ☎2010

健康に関する情報は、市ホームページ(アドレス <http://www.city.toki.lg.jp>)でもご覧になれます。

4 力 月 児 健 診

- 対象 平成17年9月生まれ
- 期日 2月14日(火) = 9月1日 ~ 15日生まれ 2月21日(火) = 9月16日 ~ 30日生まれ
- 受付時間 午後0時45分 ~ 1時

1 歳 6 力 月 児 健 診

- 対象 平成16年7月生まれ
- 期日 2月7日(火) = 下石・妻木・鶴里・曾木・駄知・肥田地区 2月28日(火) = 土岐津・泉地区
- 受付時間 午後0時45分 ~ 1時
- ご希望により、保護者の歯科健診も行いますのでお申し出ください。

3 歳 児 健 診

- 対象 平成15年1月生まれ
- 期日 2月10日・17日(金)
(該当児には、視聴覚検査票を郵送する際に健診日を通知)
- 受付時間 午後0時45分 ~ 1時
- 尿検査を行いますので、郵送した採尿容器に入れて必ずお持ちください。

以上については、いずれも保健センター（すこやか館）が会場となります。また、1歳6カ月児健診・3歳児健診・2歳児歯科健診の際には、ご希望によりフッ化物塗布（500円）を行います。

2 歳 児 歯 科 健 診

- 対象 平成16年1月生まれ
- 期日 2月13日(月) = 下石・妻木・鶴里・曾木・駄知・肥田地区 2月20日(月) = 土岐津・泉地区
- 受付時間 午後0時45分 ~ 1時
- 持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ

フ ッ 化 物 塗 布

- 対象 平成14年1月・7月、平成15年7月生まれ
- 期日 2月7日(火) = 下石・妻木・鶴里・曾木・駄知・肥田地区 2月28日(火) = 土岐津・泉地区
- 受付時間 午前9時30分 ~ 10時30分
- 持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ
- 希望者に行います。料金は500円。

母 子 健 康 手 帳 交 付

- 日時 2月2日・9日・16日・23日の木曜日、午前9時 ~ 11時30分

人口の動き

平成17年12月末日現在	
総人口	63,968人
(男 31,135人 女 32,833人)	
世帯数	22,103戸
(平成17年12月中の)	
出 生	23人
死 亡	69人
転 入	148人
転 出	191人

こちら 119番

市内の火災と救急出動状況
(平成17年12月)
火災発生… 5件 (32件)
救急出動… 225回 (2,227回)
()内は平成17年1月からの累計
あなたです 火のあるくらしの 見はり役

B C G 予 防 接 種

- 対象 平成17年10月16日 ~ 11月15日生まれのお子さん(生後6カ月未満で、BCGワクチンを接種していないお子さんも含まれます)
- 期日 2月15日(水) = 10月16日 ~ 31日生まれ 2月24日(金) = 11月1日 ~ 15日生まれ
- 受付時間 午後1時30分 ~ 1時50分
- 場所 保健センター
- 持ち物 母子健康手帳、予診票
接種前には、市が配布した「予防接種と子どもの健康」をよくお読みください。

献 血

月 日	場 所	時 間
2月14日(火)	高砂工業㈱	10:00 ~ 11:30
	三洋陶器㈱	13:00 ~ 14:00
	山津製陶㈱	15:00 ~ 16:00

献血手帳のある方は、お持ちください。

2月1日(水)~7日(火)は「生活習慣病予防週間」です

知っていますか? メタボリックシンドローム

「血圧がちょっと高め」「血糖値がやや高め」といった軽症であっても、それがいくつか重なると、血管が狭くなったり、もろくなったりする動脈硬化の危険性が高くなることが、最近分かってきました。この状態を、メタボリックシンドロームという名前で呼んでいます。

血圧やコレステロールの数値は、年齢を重ねることで、自然と高くなりますが、加齢以外にも食習慣や運動不足、ストレスなどの要因も加わると、ますます数値を上昇させ、動脈硬化により心疾患や脳血管疾患になる危険性が高くなります。

これらの病気を予防するため、適切な食事・運動・睡眠を心掛け、飲酒や喫煙などにも気を付けましょう。

メタボリックシンドロームの要因

必須項目	関連危険因子
(内臓脂肪型)肥満	高 血 圧
腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上	高脂血症
	糖 尿 病

肥満があり、高血圧、高脂血症、糖尿病のうち2つ以上を併せ持つ場合に、メタボリックシンドロームと見なされます。