



健康だより

# きじょうコスモス

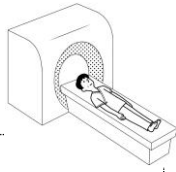


2018年 12月号 (No30-9)

<問い合わせ> 保健センター

電話 32-4010

## ★肺がん検診(ヘリカルCT検査) 申し込み受付開始



対象	40歳以上の方 ※今年度に胸部レントゲンを受けた方は対象外です
検診日時	平成31年2月13日(水) ※9:00~15:00で時間を指定します (1人あたり所要時間 約30分)
場所	保健センター
定員	先着110名
費用	3,000円(検診当日にご持参ください)
内容	①問診 ②CT検査
検診の受け方	①保健センターに検診の申し込みをしてください ②申し込み後、案内にて時間をお知らせします (案内・問診票を郵送します) ③当日は案内で指定された時間にお越し下さい
申し込み受付期間	保健センター (電話:32-4010) 12月3日(月)~ (※平日 8:30~12:00 13:00~17:15)

## ★母子健康手帳交付(妊婦健康相談)

対象	母子健康手帳の交付を希望する妊娠中の方
日時	12月21日(金) 9:00~10:00(受付) ※交付日以外の手帳の発行は可能です 来所前に連絡をお願いします
場所	保健センター
持ち物(3つ)	・身分証明書(顔写真付き) ・印鑑 ・マイナンバーカード(または通知カード) ※妊婦本人以外が来られるときは、来所前に連絡をお願いします
費用	無料



## ★木っずくらぶ(子育て広場)

対象	・就学前のお子さん ・現在妊娠中の方
日時	12月19日(水) 10:15~10:30(受付)
場所	保健センター
内容	・楽しい遊び!クリスマス会 ・わくわく製作遊び~作って遊ぼう~ ・お楽しみ♪クリスマスランチ☆
持ち物	・飲み物(参加者全員) ・スプーン はし フォーク(参加者全員)
費用	無料
申し込み	保健センター (電話:32-4010) 申し込み締め切り:12月14日(金)



## ★乳児健診



対象	生後3か月~12か月のお子さん
日時	12月21日(金) 13:00~14:20(受付)
場所	保健センター
持ち物	母子健康手帳
費用	無料
内容	①身体計測 ②問診 ③診察 ④保健・栄養指導

## ★3歳児健診



対象	平成27年4月~6月生まれのお子さん (対象のお子さんには案内を郵送しています)
日時	12月13日(木) 12:45~13:00(受付)
場所	保健センター
持ち物	①母子健康手帳 ②問診票・食事アンケート ③検尿
費用	無料
内容	①身体計測 ②問診 ③診察(内科・歯科) ④視覚検査 ⑤保健指導・栄養指導 ⑥ことばの相談(希望者)

## ★こころの相談(予約制)

対象	こころの健康で悩みのある方(ご家族)
日時	12月17日(月) 13:30~ (1人あたり相談時間 約50分)
場所	保健センター
費用	無料
内容	臨床心理士による個別相談 ・統合失調症、うつ病に関すること ・発達障害、不登校、引きこもりに関すること ・アルコールや薬物に関すること
申し込み	保健センター (電話:32-4010) 申し込み締め切り:12月10日(月)



## <健康メモ> 冬場の感染症 対策はバッチリですか?



インフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎や食中毒が流行しやすい季節です。日頃からの対策を再確認!

もらわない 拡げない うつさない ために ひとりひとりが できること	手洗い うがい	こんな時は「2度洗い」 ①トイレの後 ②嘔吐・排便物の処理の後 ③食品を取り扱う「直前」
	部屋の換気	空気の入口と出口を確保する(効率的に換気ができます)
	衛生セット	嘔吐・排便物の処理のために以下を準備する ゴム手袋・マスク・ペーパータオル・ビニール袋(全て使い捨て) 消毒液
	トイレ	常に清潔にし、洋式トイレの使用後は「フタ」をして流す
	健康管理	予防接種を受ける バランス良く食べる しっかり休養をとる
	マスク 咳エチケット	咳やくしゃみをする時は他の人から離れ(1メートル以上)顔をそむける マスクは鼻と口を覆う
共用注意	タオルやハンカチ・うがい用コップの貸し借りはやめる	

