

# 健康チャンネル

ひまわりセンター ☎248806  
綾歌保健福祉センター ☎66600  
飯山総合保健福祉センター ☎1571

## ●献血にご協力を

あなたの善意が見ず知らずの人の生命を救うかもしれません。なお、問診などにより、献血をお断りする場合があります。本人確認のため、身分証明書などをご持参ください。

対象=16歳以上70歳未満の健康な人。ただし、65歳以上70歳未満の献血については、60歳から64歳までの間に献血をした人に限ります。三日以内に歯科治療をした人は献血ができません▷とき=パワーシティ丸亀：8月22日(火)・午前10時～午後4時、飯山市民総合センター：8月30日(水)・午前10時～午後



8月の休日当番医	
6日	(内) 小山クリニック 金倉 ☎4976 (外) 大西外科医院 柳井 ☎5627 (歯) 江戸歯科医院 飯野 ☎7890
13日	(小) ほそだこどもクリニック 今津 ☎0111 (整) 川井整形外科クリニック 天満 ☎4010 (小) 全保小児科医院 飯山 ☎2010 (歯) 大久保歯科医院 土器 ☎9068
20日	(内) ふたご山クリニック 川西 ☎8000 (外) 香川クリニック 天満 ☎2311 (歯) 大西歯科医院 前庭 ☎6492
27日	香川労災病院 城東 ☎3111 (歯) 三木歯科医院 飯山 ☎1551
9月3日	岩本病院 郡家 ☎6311 (歯) キタ歯科医院 飯山 ☎6183
診療時間・午前9時～午後6時 ※医科(綾歌、飯山)、歯科については、各医療機関へお問い合わせください。	

### ＋救急医療機関

香川労災病院 ☎3111  
麻田総合病院 ☎5555  
中野外科胃腸科 ☎2525

4時

## ●赤ちゃん健診メモ

対象者には個別通知しますが、通知が届いていない人は、市健康課へご連絡ください。

### 《3か月児健康診査》

○ひまわりセンター  
とき=8月8日(火)、25日(金)・午前9時半～10時半

○飯山総合保健福祉センター  
とき=8月9日(水)・午後1時15分～1時45分

### 《1歳6か月児健康診査》

○ひまわりセンター  
とき=8月16日(水)、24日(水)・午後1時半～2時半

○飯山総合保健福祉センター  
とき=8月23日(水)・午後1時15分～1時45分

### 《3歳児健康診査》

○ひまわりセンター  
対象=3歳6か月～3歳7か月の幼児▷とき=8月17日(木)、31日(木)・午後1時半～2時半

## ●母子保健

### 《0歳児の広場》

乳幼児と保護者を対象に、親子の交流の場として遊び場を開放します。  
とき=ひまわりセンター：8月22日(火)・午前10時～11時半、綾歌保健福祉センター：8月17日(水)・午前10時～11時半、飯山総合保健福祉センター：8月2日(水)・午前10時～11時半▷内容=自由遊び、計測、交流、育児教室など

### 《離乳食講習》

離乳食前期・中期を中心に講習します。離乳食を試食しながら、進め方のポイント学ぶことができます。お子さんと一緒に参加できますが、試食は保護者のみです。  
対象=3か月から1歳までの乳児の

保護者▷とき=ひまわりセンター：8月3日(木)・午前10時～11時半(予約は不要です)、飯山総合保健福祉センター：8月24日(水)・午前10時～11時半(実施日の前日までに飯山総合保健福祉センターへお申し込みください)▷持参する物=母子健康手帳、筆記用具

### 《幼児食実習》

実施日の三日前までに綾歌保健福祉センターへお申し込みください。  
対象=1歳から3歳ぐらいまでの幼児と保護者(年1回限り)▷とき=8月31日(木)・午前10時～午後1時▷ところ=綾歌保健福祉センター▷定員=10組(申込順)▷参加料=一人100円▷持参する物=母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角きん、一組につき米1合

### 《赤ちゃんを迎える教室》

元気な赤ちゃんを産み育てるために、一緒に勉強しませんか。  
22日(火)は、妊婦体操を行いますので、体操のできる服装で参加してください。  
受付時間は開始前20分間です。事前に飯山総合保健福祉センターへお申し込みください。  
対象=妊婦および家族▷とき=8月2日(水)・午前9時半～11時半、22日(火)・午後1時半～3時半、9月3日(日)・午前9時～正午▷ところ=飯山総合保健福祉センター▷持参する物=母子健康手帳、筆記用具

《母子健康手帳の交付》  
市に住民票のある人が妊娠したときは、お近くの保健福祉センターへ届け出てください。母子健康手帳を交付します。この手帳は、妊娠から就学前までの母と子の健康を記録する物で、予防接種や健診などを受けるときに必要です。  
詳しくは、各保健福祉センターへ。

## ●悪質商法にご注意を

最近、赤ちゃんの生まれたご家庭に「産後の指導に来ました」と言って訪問し、「高価な下着」などを売り付けようとした事例が起きています。証明書を見せるなど、手口は巧妙ですが、市とは全く関係がありませんので、ご注意ください。

### 小児救急電話相談

●土・日曜日、祝日、12月31日～1月3日・午後7時～11時  
●電話番号=087-861-2335

保護者▷とき=ひまわりセンター：8月3日(木)・午前10時～11時半(予約は不要です)、飯山総合保健福祉センター：8月24日(水)・午前10時～11時半(実施日の前日までに飯山総合保健福祉センターへお申し込みください)▷持参する物=母子健康手帳、筆記用具

《幼児食実習》  
実施日の三日前までに綾歌保健福祉センターへお申し込みください。

《赤ちゃんを迎える教室》  
元気な赤ちゃんを産み育てるために、一緒に勉強しませんか。

22日(火)は、妊婦体操を行いますので、体操のできる服装で参加してください。

受付時間は開始前20分間です。事前に飯山総合保健福祉センターへお申し込みください。

対象=妊婦および家族▷とき=8月2日(水)・午前9時半～11時半、22日(火)・午後1時半～3時半、9月3日(日)・午前9時～正午▷ところ=飯山総合保健福祉センター▷持参する物=母子健康手帳、筆記用具

《母子健康手帳の交付》  
市に住民票のある人が妊娠したときは、お近くの保健福祉センターへ届け出てください。母子健康手帳を交付します。この手帳は、妊娠から就学前までの母と子の健康を記録する物で、予防接種や健診などを受けるときに必要です。

詳しくは、各保健福祉センターへ。

最近、赤ちゃんの生まれたご家庭に「産後の指導に来ました」と言って訪問し、「高価な下着」などを売り付けようとした事例が起きています。証明書を見せるなど、手口は巧妙ですが、市とは全く関係がありませんので、ご注意ください。

《悪質商法にご注意を》  
最近、赤ちゃんの生まれたご家庭に「産後の指導に来ました」と言って訪問し、「高価な下着」などを売り付けようとした事例が起きています。証明書を見せるなど、手口は巧妙ですが、市とは全く関係がありませんので、ご注意ください。

《健康を考えるつどい》  
市と丸亀市医師会が協賛で、「元気は宝・健康に人生を送るために」をテーマに、健康講演会を開催します。生活習慣病、メタボリックシンドローム、がん検診などについて、丸亀市医師会の医師や市の保健師が講演します。ぜひご参加ください。

とき=8月20日(日)・午後1時半～3時半▷ところ=ひまわりセンター4階研修会議室  
詳しくは、市健康課へ。

《成人・老人保健》  
《生活習慣病予防個別相談》  
事前にひまわりセンターへお申し込みください。  
とき=8月7日(月)・午前9時～午後

4時▷ところ=ひまわりセンター  
《すこやか体操教室》  
動きやすい服装で参加してください。  
対象=40歳以上の人▷とき=8月3日(木)・午前10時～11時▷ところ=飯山総合保健福祉センター▷内容=水中運動について▷講師=理学療法士

《栄養相談》  
栄養士が相談に応じます。事前に各保健福祉センターへお申し込みください。  
とき=綾歌保健福祉センター：8月17日(水)・午前9時～午後4時、飯山総合保健福祉センター：8月8日(火)・午前9時～午後4時

《健康相談》  
保健師が相談に応じます。血圧測定、体脂肪測定などができます。  
とき=綾歌保健福祉センター：8月3日(木)・午後1時～4時、飯山総合保健福祉センター：8月11日(金)・午前9時半～11時半

《こころの健康相談》  
職場、地域での対人関係やストレス、心の病など、心の問題で悩んでいる人の相談に、精神科医または精神保健福祉士が個別に相談

市では、市民が健康で安心して生き生きと暮らせるまちを目指し、市民が主役となる健康づくり計画「けんこう丸亀プラン」を策定中です。今月は、この計画の進捗よく状況をお知らせします。

昨年十月に第一回のグループワークを開いてから、各グループで熱心に話し合い、総論的な部分がまとまりました。そして、今年の二月には、メンバーが一同に会し全体報告会を開催し、三月には策定委員会に報告をしました。

## ●小・中学生料理教室

対象=小学4年生以上、中学生▷とき=8月18日(金)・午前9時半～午後0時半▷ところ=ひまわりセンター▷定員=20人(申込順)▷参加料=300円▷持参する物=米半合、エプロン、三角きんまたは給食用帽子、筆記用具▷申込期間=8月1日(火)～14日(月)▷申込先=ひまわりセンター

《健康を考えるつどい》  
市と丸亀市医師会が協賛で、「元気は宝・健康に人生を送るために」をテーマに、健康講演会を開催します。生活習慣病、メタボリックシンドローム、がん検診などについて、丸亀市医師会の医師や市の保健師が講演します。ぜひご参加ください。

とき=8月20日(日)・午後1時半～3時半▷ところ=ひまわりセンター4階研修会議室  
詳しくは、市健康課へ。

《成人・老人保健》  
《生活習慣病予防個別相談》  
事前にひまわりセンターへお申し込みください。  
とき=8月7日(月)・午前9時～午後

4時▷ところ=ひまわりセンター  
《すこやか体操教室》  
動きやすい服装で参加してください。  
対象=40歳以上の人▷とき=8月3日(木)・午前10時～11時▷ところ=飯山総合保健福祉センター▷内容=水中運動について▷講師=理学療法士

《栄養相談》  
栄養士が相談に応じます。事前に各保健福祉センターへお申し込みください。  
とき=綾歌保健福祉センター：8月17日(水)・午前9時～午後4時、飯山総合保健福祉センター：8月8日(火)・午前9時～午後4時

《健康相談》  
保健師が相談に応じます。血圧測定、体脂肪測定などができます。  
とき=綾歌保健福祉センター：8月3日(木)・午後1時～4時、飯山総合保健福祉センター：8月11日(金)・午前9時半～11時半

《こころの健康相談》  
職場、地域での対人関係やストレス、心の病など、心の問題で悩んでいる人の相談に、精神科医または精神保健福祉士が個別に相談

市では、市民が健康で安心して生き生きと暮らせるまちを目指し、市民が主役となる健康づくり計画「けんこう丸亀プラン」を策定中です。今月は、この計画の進捗よく状況をお知らせします。

昨年十月に第一回のグループワークを開いてから、各グループで熱心に話し合い、総論的な部分がまとまりました。そして、今年の二月には、メンバーが一同に会し全体報告会を開催し、三月には策定委員会に報告をしました。

各グループの内容を一つにまとめたものは次のとおりです。

①心の健康・環境・地球の在り方について

②運動について

③食事について

④健康管理について

今後は、住民(個人・組織)、関係機関、行政の三者が、目的や目標を共有し、活動を協働できるように、個人・家庭でできること、地域・各種団体でできること、行政でできることなど、だれがどんなことをできるのか具体的な取り組みについて話し合っていく予定です。

《健康づくり対策の四本柱》

①心の健康・環境・地球の在り方について

②運動について

③食事について

④健康管理について

## ●小・中学生料理教室

対象=小学4年生以上、中学生▷とき=8月18日(金)・午前9時半～午後0時半▷ところ=ひまわりセンター▷定員=20人(申込順)▷参加料=300円▷持参する物=米半合、エプロン、三角きんまたは給食用帽子、筆記用具▷申込期間=8月1日(火)～14日(月)▷申込先=ひまわりセンター

《健康を考えるつどい》  
市と丸亀市医師会が協賛で、「元気は宝・健康に人生を送るために」をテーマに、健康講演会を開催します。生活習慣病、メタボリックシンドローム、がん検診などについて、丸亀市医師会の医師や市の保健師が講演します。ぜひご参加ください。

とき=8月20日(日)・午後1時半～3時半▷ところ=ひまわりセンター4階研修会議室  
詳しくは、市健康課へ。

《成人・老人保健》  
《生活習慣病予防個別相談》  
事前にひまわりセンターへお申し込みください。  
とき=8月7日(月)・午前9時～午後

4時▷ところ=ひまわりセンター  
《すこやか体操教室》  
動きやすい服装で参加してください。  
対象=40歳以上の人▷とき=8月3日(木)・午前10時～11時▷ところ=飯山総合保健福祉センター▷内容=水中運動について▷講師=理学療法士

《栄養相談》  
栄養士が相談に応じます。事前に各保健福祉センターへお申し込みください。  
とき=綾歌保健福祉センター：8月17日(水)・午前9時～午後4時、飯山総合保健福祉センター：8月8日(火)・午前9時～午後4時

《健康相談》  
保健師が相談に応じます。血圧測定、体脂肪測定などができます。  
とき=綾歌保健福祉センター：8月3日(木)・午後1時～4時、飯山総合保健福祉センター：8月11日(金)・午前9時半～11時半

《こころの健康相談》  
職場、地域での対人関係やストレス、心の病など、心の問題で悩んでいる人の相談に、精神科医または精神保健福祉士が個別に相談

市では、市民が健康で安心して生き生きと暮らせるまちを目指し、市民が主役となる健康づくり計画「けんこう丸亀プラン」を策定中です。今月は、この計画の進捗よく状況をお知らせします。

昨年十月に第一回のグループワークを開いてから、各グループで熱心に話し合い、総論的な部分がまとまりました。そして、今年の二月には、メンバーが一同に会し全体報告会を開催し、三月には策定委員会に報告をしました。

各グループの内容を一つにまとめたものは次のとおりです。

①心の健康・環境・地球の在り方について

②運動について

③食事について

④健康管理について

今後は、住民(個人・組織)、関係機関、行政の三者が、目的や目標を共有し、活動を協働できるように、個人・家庭でできること、地域・各種団体でできること、行政でできることなど、だれがどんなことをできるのか具体的な取り組みについて話し合っていく予定です。

《健康づくり対策の四本柱》

①心の健康・環境・地球の在り方について

②運動について

③食事について

④健康管理について

## ●小・中学生料理教室

対象=小学4年生以上、中学生▷とき=8月18日(金)・午前9時半～午後0時半▷ところ=ひまわりセンター▷定員=20人(申込順)▷参加料=300円▷持参する物=米半合、エプロン、三角きんまたは給食用帽子、筆記用具▷申込期間=8月1日(火)～14日(月)▷申込先=ひまわりセンター

《健康を考えるつどい》  
市と丸亀市医師会が協賛で、「元気は宝・健康に人生を送るために」をテーマに、健康講演会を開催します。生活習慣病、メタボリックシンドローム、がん検診などについて、丸亀市医師会の医師や市の保健師が講演します。ぜひご参加ください。

とき=8月20日(日)・午後1時半～3時半▷ところ=ひまわりセンター4階研修会議室  
詳しくは、市健康課へ。

《成人・老人保健》  
《生活習慣病予防個別相談》  
事前にひまわりセンターへお申し込みください。  
とき=8月7日(月)・午前9時～午後

4時▷ところ=ひまわりセンター  
《すこやか体操教室》  
動きやすい服装で参加してください。  
対象=40歳以上の人▷とき=8月3日(木)・午前10時～11時▷ところ=飯山総合保健福祉センター▷内容=水中運動について▷講師=理学療法士

《栄養相談》  
栄養士が相談に応じます。事前に各保健福祉センターへお申し込みください。  
とき=綾歌保健福祉センター：8月17日(水)・午前9時～午後4時、飯山総合保健福祉センター：8月8日(火)・午前9時～午後4時

《健康相談》  
保健師が相談に応じます。血圧測定、体脂肪測定などができます。  
とき=綾歌保健福祉センター：8月3日(木)・午後1時～4時、飯山総合保健福祉センター：8月11日(金)・午前9時半～11時半

《こころの健康相談》  
職場、地域での対人関係やストレス、心の病など、心の問題で悩んでいる人の相談に、精神科医または精神保健福祉士が個別に相談

市では、市民が健康で安心して生き生きと暮らせるまちを目指し、市民が主役となる健康づくり計画「けんこう丸亀プラン」を策定中です。今月は、この計画の進捗よく状況をお知らせします。

昨年十月に第一回のグループワークを開いてから、各グループで熱心に話し合い、総論的な部分がまとまりました。そして、今年の二月には、メンバーが一同に会し全体報告会を開催し、三月には策定委員会に報告をしました。

各グループの内容を一つにまとめたものは次のとおりです。

①心の健康・環境・地球の在り方について

②運動について

③食事について

④健康管理について

今後は、住民(個人・組織)、関係機関、行政の三者が、目的や目標を共有し、活動を協働できるように、個人・家庭でできること、地域・各種団体でできること、行政でできることなど、だれがどんなことをできるのか具体的な取り組みについて話し合っていく予定です。

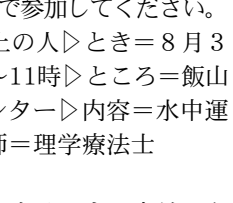
《健康づくり対策の四本柱》

①心の健康・環境・地球の在り方について

②運動について

③食事について

④健康管理について



## お元気ですか! 保健師です。

今月のテーマ

### 「けんこう丸亀プラン」策定進捗よく状況

健康課 合田 三枝

- ①「暮らしのあるべき姿」
- ②「健康のあるべき姿」
- ③「健康づくりの四本柱」
- ④「健康づくりの四本柱」
- ⑤「健康づくりの四本柱」
- ⑥「健康づくりの四本柱」
- ⑦「健康づくりの四本柱」
- ⑧「健康づくりの四本柱」
- ⑨「健康づくりの四本柱」
- ⑩「健康づくりの四本柱」