

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 ☎6600
 飯山総合保健福祉センター ☎1571

●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=10月17日(火)、20日(金)・午前9時半～10時半
 ○飯山総合保健福祉センター
 とき=10月11日(水)・午後1

10月の休日当番医	
1日	内 篠原記念病院 中府 ☎2205 外 ハヤシ外科医院 風袋 ☎5115 歯 本川歯科医院 綾歌 ☎2122
8日	麻田総合病院 津森 ☎5555 歯 丸尾歯科医院 綾歌 ☎5757
9日	内 丸亀おのクリニック 新 ☎23902 外 田村クリニック 幸 ☎8391
15日	内 須崎内科医院 城西 ☎1030 外 廣瀬医院 中府 ☎1641 内 大西内科循環器科医院 飯山 ☎2455 歯 鈴木歯科クリニック 飯山 ☎6804
22日	内 三谷医院 飯野 ☎4719 外 笠井外科胃腸科 新田 ☎4666 外 しげのび医院 綾歌 ☎6355 歯 嶋田歯科医院 琴平 ☎4172
29日	内 中山クリニック 城西 ☎3000 外 中野外科胃腸科 土器 ☎2525 歯 平田歯科医院 みの ☎2113
11月3日	内 岸本医院 柘原 ☎5629 脳 岸川脳神経外科 柘原 ☎2828 内 楠原内科医院 綾歌 ☎3005
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

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=10月5日(木)、19日(木)・午後1時半～2時半
 ○飯山総合保健福祉センター
 とき=10月18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=10月12日(木)、25日(水)・午後1時半～2時半

●母子保健

《0歳児の広場》
 対象=乳幼児と保護者▷とき=ひまわりセンター：10月16日(月)・午前10時～11時半、綾歌保健福祉センター：10月19日(木)・午前10時～11時半、飯山総合保健福祉センター：10月4日(水)、11月1日(水)・午前10時～11時半▷内容=自由遊び、計測、交流、育児教室
《離乳食講習》
 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：10月6日(金)・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：10月19日(木)・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
《赤ちゃんを迎える教室》

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。



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

対象=妊婦および家族▷とき=10月4日(水)・午前9時半～11時半、17日(火)・午後1時半～3時半▷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

●ポリオ予防接種

生後3か月から90か月未満の間に、6週間以上の間隔を置いて必ず2回受けてください。平成18年7月生まれのお子さんは、満3か月を経過してからでないとは接種できません。
 受付時間=午後1時半～2時半▷料金=無料▷持参する物=ポリオ予防接種予診票、母子健康手帳
 ○ひまわりセンター

10月4日(水)=土器町▷6日(金)=浜町、本町、富屋町、塩飽町、城西町、城南町、番丁、中府町、川西町▷11日(水)=郡家町、三条町▷17日(火)=前塩屋町、塩屋町、新浜町、天満町、今津町、津森町、新田町、金倉町、中津町、昭和町、蓬萊町▷24日(火)=山北町、田村町、柘原町、原田町、原田団地、飯野町▷26日(木)=御供所町、土居町、富士見町、城東町、風袋町、葭町、瓦町、米屋町、松屋町、魚屋町、宗古町、北平山町、大手町、港町、西平山町、福島町、新町、幸町、南条町、西本町、通町、垂水町、本島町、広島町、手島町
 ○綾歌保健福祉センター
 10月17日(火)=綾歌町
 ○飯山総合保健福祉センター
 10月10日(火)=飯山町(東坂元)▷13日(金)=飯山町(西坂元・真時・川原)▷20日(金)=飯山町(上法軍寺・下法軍寺・東小川)

●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=10月2日(月)・午前9時～午後4時▷ところ=ひまわりセンター
《栄養相談》
 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：10月19日(木)・午前9時～午後4時、飯山総合保健福祉センター：10月10日(火)・午前9時～午後4時
《健康相談》
 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：10月5日(木)・午後1時～4時、飯山総合保健福祉センター：10月13日(金)・午前9時半～11時半



《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=10月5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=腰痛
《こころの健康相談》
 精神科医または精神保健福祉士が個別に相談に応じます。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。
 とき=10月19日(木)・午後2時～5時▷ところ=飯山総合保健福祉センター
《歩行プール夜間説明日》
 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。
 対象=40歳以上の人▷とき=女性：10月4日(水)・午後6時～7時、男性：10月5日(木)・午後6時～7時
 平日の午後後も随時説明しています。飯山総合保健福祉セン

ターにお問い合わせください。
《胃がん・子宮がん・乳がん検診》
 事前に各保健福祉センターへお申し込みください。
 とき=ひまわりセンター：10月10日(火)・午前9時～11時、綾歌保健福祉センター：10月24日(火)・午前9時～11時

●献血にご協力を

本人確認のため、身分証明書などをご持ってください。
 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できません)▷とき=10月17日(火)・午前9時半～11時半、午後0時半～4時半▷ところ=市役所本館玄関ロビー



「けんこう丸亀プラン」のグループワークをこれまでに三回開催しています。食事についてのキャッチフレーズは「健康の基本は『毎日の食事』から」という意見が出ました。総論で話し合われた中から食事に関することを集め、目指す目標について意見交換をしました。
《目指す目標》
 ① バランスの良い食事を家族そろって食べよう
 ② 三・三・三〇運動をすすめよう(一日に三食、三つの器をそろえて、三十食品を食べよう)
 ③ 朝食をきちんと食べよう



今月のテーマ
「けんこう丸亀プラン」グループワーク 食事偏
 健康課 黒川 由果

④ 生活習慣病予防の食事をしよう(塩分・腹八分)
 ⑤ 地産地消をすすめよう
 ⑥ 食育の推進
 この目標を目指して、地域で行うこと、市民一人一人・各家庭で行うこと、行政が行うことについても話し合いました。朝食をきちんと食べる、簡単メニューを紹介する、男性にも食に関心を持ってもらう、適切な健康情報の提供をするなどの意見が出ています。
 「食育は生きるうえでの基本であり、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるものです。生涯にわたって健康で豊かな人間性をはぐくみ、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができ人間を育てるため、「食育基本法」が平成十七年七月に施行されました。「食育」は子どもだけでなく、すべての世代において必要なものです。
 みなさんも、健康で生き生きとした生活を送るため、自分の健康や食事について見直してみましよう。まずは、自分で解決できそうなおことから始めてください。自分の健康は自分の手で!