

健康チャンネル

健康課 ☎248806

●母子保健

《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。受付時間は開始前20分間です。事前に市健康課へ申し込んでください。

対象＝妊婦および家族▷と



2月の休日当番医	
3日	麻田総合病院 津森☎5555 園大林歯科医院 郡家☎2588
10日	内小山クリニック 金倉☎4976 外ハヤシ外科内科クリニック 風袋☎5115 内おおくぼ内科医院 綾歌☎6500 園片山歯科医院 六番丁☎8211
11日	岩本病院 郡家☎6311
17日	内ほそだこどもクリニック 今津☎0111 外田村クリニック 幸☎8391 内平川クリニック 飯山☎0710 園岸本歯科医院 柞原☎1992
24日	内こうの内科クリニック 土器☎1119 外廣瀬医院 中府☎1641 園みさき眼科クリニック 飯山☎7773 園さぎおか歯科医院 川西☎1177
3月2日	内曾根クリニック 土器☎1711 外川井整形外科クリニック 天満☎4010 内李保小児科医院 飯山☎2010 園末森歯科医院 土器☎1155
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

き＝2月19日(火)・午後1時半～4時▷ところ＝ひまわりセンター▷内容＝妊娠中の食事、お産の経過、助産師さんに聞いてみよう、妊婦体操など▷持参する物＝母子健康手帳、筆記用具

《離乳食講習》

離乳食前期・中期を中心に、進め方のポイントを学ぶことができます。お子さんと一緒に参加できますが(ベビーカー持参可)、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：2月5日(火)・午前10時～11時半(予約は不要)、綾歌保健福祉センター：2月18日(月)・午前10時～11時半(実施日の三日前までに市健康課へ申し込んでください)▷持参する物＝母子健康手帳、筆記用具

《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：2月19日(火)・午前10時～11時半、綾歌保健福祉センター：2月21日(木)・午前10時～11時半、飯山総合保健福祉センター：2月6日(水)・午前10時～11時半▷内容＝自由遊び、計測、交流、育児教室

《まなび広場》

対象＝乳幼児と保護者▷とき＝2月15日(金)・午前10時～11時半▷ところ＝綾歌保健福祉センター▷内容＝子どものしつけ

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＝087-823-1588

●新しい家庭のための食育講座 ～家庭料理入門～

市内在住の新婚の夫婦(一人でも参加可)または結婚予定の人を対象に行います。簡単料理に挑戦してみませんか。とき＝2月17日(日)・午前9時半～午後0時半▷ところ＝ひまわりセンター▷内容＝食生活チェック、調理実習、試食▷定員＝42人(申込順)▷参加料＝一人100円▷持参する物＝エプロン、三角きん、タオル▷締め切り＝2月15日(金)▷申込先＝市健康課

●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＝2月8日(金)・午前9時半～10時半
○飯山総合保健福祉センター
とき＝2月22日(金)・午前9時半～10時半

《1歳6か月児健康診査》

○ひまわりセンター
とき＝2月13日(水)、14日(木)・午後1時半～2時半

《3歳児健康診査》

3歳7か月から3歳8か月ごろの幼児を対象に行います。



○ひまわりセンター
とき＝2月7日(木)、21日(木)・28日(木)・午後1時半～2時半
○飯山総合保健福祉センター
とき＝2月27日(水)・午後1時半～2時半

●成人・老人保健

《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に応じます。事前に市健康課へ申し込んでください。



とき＝2月28日(木)・午後2時～5時▷ところ＝飯山総合保健福祉センター

《すこやか体操教室》

40歳以上の人を対象に行います。動きやすい服装で参加してください。

とき＝ひまわりセンター：2月6日(水)・午前10時～11時半、綾歌保健福祉センター：3月5日(水)・午前10時～11時半▷内容＝膝痛について

みなさんは「掛かり付け医」をもっていますか。もし、もっていないければ、病気やけがのとき、どの病院へ行ったらよいか分からないかもしれませぬ。最近、医療機関の専門化と役割分担が進んだため、自分で適切な医療機関を見つけることが難しくなっています。しかし、常日ごろから健康を管理してくれる「掛かり付け医」をもっていれば、いざというとき安心です。

●病気の早期発見・早期治療
掛かり付け医では、生活習慣、病歴などを把握しているので、

ちよつとした変化も早期に発見し、進行を防ぐことができます。

- 専門医との連携
入院や精密検査、専門的な治療が必要な場合に、適切な医療機関を紹介してくれます。
- 気軽に掛かれる
自分では病気ほどではないと感じる体調の変化でも、不安に感じたとき、すぐに診てもらえることができます。

《こんな掛かり付け医を選ぼう》

- 病気や治療内容を分かりやすく説明してくれる
- 薬や注射をやたらに多く使わず、使用目的を説明してくれる
- 医師としての知識や技量を兼ね備えている
- 質問に対して納得いくまで答えてくれる
- 相性が合い、気兼ねなく話せる
- 職員の印象や診療所内が清潔であるなど、雰囲気が良い

《掛かり付け薬局ももちましよう》

掛かり付け薬局で調剤してもらえば、同じ薬剤師が薬歴を管理できるため、複数の診療科を受診していても、同じ薬の二重処方や悪い飲み合わせを未然に防ぐことができます。

《生活習慣病予防個別相談》

保健師、栄養士が個別に相談に応じます。事前に市健康課へ申し込んでください。

とき＝ひまわりセンター：2月4日(月)・午前9時半～午後4時、綾歌保健福祉センター：2月13日(水)・午前9時半～午後4時、飯山総合保健福祉センター：2月19日(火)・午前9時半～午後4時

《胃がん・子宮がん・乳がん検診》

事前に市健康課へ申し込んでください。乳がんの予約は終了しました。

とき＝ひまわりセンター：2月14日(木)・午前9時～11時、綾歌保健福祉センター：2月7日(水)・午前9時～11時

《歩行プール夜間説明日》

前日の午前中までに市健康課へ申し込んでください。

対象＝40歳以上の人▷とき＝男性：2月7日(水)・午後6

時～7時、女性：2月8日(金)・午後6時～7時▷ところ＝飯山総合保健福祉センター
平日の午後も随時説明しています。詳しくは、市健康課へ。

●健康づくり講演会

血糖値が高い、おなかが出ているということはありませんか。最近話題の「メタボリックシンドローム」と健康づくりについての講演です。豊かな人生を送るために、健康づくりは大切なことです。この機会に、あなた自身の生活習慣を見直し、健康づくりについて一緒に考えてみませんか。

とき＝2月25日(月)・午後2時～3時半▷ところ＝ひまわりセンター4階研修会議室▷演題＝なぜメタボリックシンドロームか?今日の健康づくり▷講師＝多田羅浩三さん(放送大学教授)



今月のテーマ

掛かり付け医をもちましよう

健康課 橋本 千恵