



●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20年7月生まれの方は、満3か月を経過してからでないと接種できません。丸亀市に住民票がない場合は受けられません。生後5か月ごろを越えてポリオ予防接種を受けようと考えている人で、BCG未接種の方は、BCGの対

10月の休日当番医	
5日	(内) 篠原記念病院 中府 ☎️2205 (外) 笠井外科胃腸科 新田 ☎️4666 (歯) 三崎歯科クリニック 飯山 ☎️1567
12日	(内) 丸亀おのクリニック 新町 ☎️3902 (外) 中野外科胃腸科 土器 ☎️2525 (歯) 岩山歯科医院 ほんのり ☎️0409
13日	(内) 三谷医院 飯野 ☎️4719 (脳) 岸川脳神経外科 柞原 ☎️2828 (整) くすはら整形外科・外科医院 綾歌 ☎️2340
19日	(循) 中山クリニック 城西 ☎️3000 (外) 大西外科医院 御供所 ☎️5627 (歯) 平田歯科医院 ほんのり ☎️2113
26日	(内) 須崎内科医院 城西 ☎️1030 (整) 川井整形外科クリニック 天満 ☎️4010 (内) 大西内科循環器科医院 飯山 ☎️2455 (歯) 嶋田歯科医院 琴平 ☎️4172
11月2日	(内) 岸本医院 柞原 ☎️5629 (整) 石川整形外科クリニック 葭 ☎️8100 (歯) うつみ歯科医院 琴平 ☎️4182
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

象年齢が生後6か月未満(おむね生後3か月からの接種をお勧めします)のため、BCGを先に接種してください。

受付時間=午後1時半～2時半▷持参する物=ポリオ予防接種予診票、母子健康手帳▷料金=無料
 ○ひまわりセンター

10月3日(金)=山北町、田村町、柞原町、原田町、原田団地、飯野町▷14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▷17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▷22日(水)=郡家町、三条町▷24日(金)=土器町▷31日(金)=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28日(火)=綾歌町
 ○飯山総合保健福祉センター
 10月8日(水)=飯山町

●成人・老人保健

《生活習慣病予防個別相談》
 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:
 10月6日(月)・午前9時半～午後3時、綾歌保健福祉センター:
 10月8日(水)・午前9時半～午後3時、飯山総合保健福祉センター:
 10月14日(火)・午前9時半～午後3時

小児救急電話相談

●毎日・午後7時～11時
 ●電話番号=087-823-1588

《こころの健康相談》

事前に市健康課へ申し込んでください。

とき=10月23日(木)・午前9時半～11時半▷ところ=飯山総合保健福祉センター

《すこやか体操教室》

対象=40歳以上▷とき=ひまわりセンター:
 11月5日(水)・午前10時～11時半、飯山総合保健福祉センター:
 10月1日(水)・午前10時～11時半▷内容=腰痛

《きらり☆健康応援講座》

とき=10月9日(木)・午前10時(音楽療法)、30日(木)・午後1時半(タオル体操)▷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:
 10月2日(木)・午後6時～7時、女性:
 10月3日(金)・午後6時～7時▷ところ=飯山総合保健福祉センター

《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。なお、乳がん検診の予約は終了しました。
 とき=ひまわりセンター:
 10月31日(金)、11月5日(水)・午前9時～11時、綾歌保健福祉センター:
 10月21日(火)・午前9時～11時

●献血にご協力を

400mlの献血をお願いしています。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▷とき=10月14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

●赤ちゃん健診メモ

対象者には、はがきまたは封書で、健診月の前月末までに通知します。送付したアンケートを記入し、ご持参ください。転入などで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》

生後4か月ごろの乳児を対象に行います。
 ○ひまわりセンター
 とき=10月10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21日(火)・午前9時半～10時半

《1歳6か月児健康診査》

1歳7か月から1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=10月16日(木)、23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2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=10月29日(水)、30日(木)・午後1時半～2時半

○綾歌保健福祉センター
 とき=10月9日(木)・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8日(水)・午前10時～11時半、綾歌保健福祉センター:
 10月1日(水)、11月5日(水)・午前10時～11時半、飯山総合保健福祉センター:
 10月24日(金)・午前10時～11時半▷内容=自由遊び、計測、交流、育児教室

《赤ちゃんを迎える教室》

対象=妊婦および家族▷とき=10月19日(日)・午前9時半～正午▷ところ=ひまわりセンター▷持参する物=母子健康手帳、筆記用具



《離乳食講習》

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歳ごろまでの乳児の保護者▷とき=10月23日(木)・午前10時～11時半(予約不要)▷ところ=ひまわりセンター▷持参する物=母子健康手帳、筆記用具

《まなび広場》

対象=乳幼児と保護者▷とき=10月29日(水)・午前10時～11時半▷ところ=ひまわりセンター▷内容=ベビーマッサージでスキンシップ



今月のテーマ

10月から特定保健指導が始まります

健康課 山花美恵子

読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、暑い夏も過ぎ去り、秋がやって来ました。みなさん、いかがお過ごしですか。
 さて、丸亀市国民健康保険被保険者を対象に、今年度から始まった特定健康診査は十月で終わります(対象者には、既にお知らせ済みです)。
 メタボリックシンドロームに注目し、生活習慣病の予防、改善、早期発見を目的とした特定健康診査ですが、もう受診しましたか?生活習慣病は、そのほとんどに自覚症状がありません。そのまま放置し、異常に気づいたときには、病気がかなり進行していたり、治りにくくなっているかもしれません。まだ特定健康診査を受けていない人は、十月三十一日までぜひ受診しましょう。

十月からは引き続き、特定健康診査を受けた人で、生活習慣の見直しが必要な人を対象に、特定保健指導が始まります。
 この特定保健指導の支援の方法には、「動機付け支援」と「積極的支援」があります。どちらに該当するかは特定健康診査の結果で判定され、対象となる人には、健康課から個別に利用券を送付します。「動機付け支援」は医療機関などで実施し、「積極的支援」は健康課の保健師や管理栄養士などが一人一人に合った内容で継続的に支援していきます。
 「食事や運動を実践していかなくては…」と、頭で分かっているにもかかわらず実践できない人、実践しても長続きしない人など、この機会に奮起し、一緒に始めましょう。
 今月号の九巻にも、特定保健指導について掲載していますので、参考にしてください。