



●献血にご協力を

400mlの献血をお願いします。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

3月の休日当番医

1日	岩本病院 郡家 ☎06311 園 かいデンタルクリニック 綾川 ☎087-876-0324
8日	内 おおつか内科医院 山北 ☎03667 整 柴田整形外科クリニック 川西 ☎02700 小 全保小児科医院 飯山 ☎02010 園 尾崎歯科医院 宇多津 ☎03111
15日	香川労災病院 城東 ☎03111 眼 みさき眼科クリニック 飯山 ☎07773 園 ぶくい歯科医院 綾川 ☎087-876-5433
20日	内 石田医院 土居 ☎04857 外 まつねクリニック 三条 ☎0511
22日	厚仁病院 通 ☎02311 園 浜崎歯科医院 綾川 ☎087-877-2211
29日	内 三谷医院 飯野 ☎04719 整 中山病院 城西 ☎0231 内 小林医院 綾歌 ☎03038 園 高橋歯科医院 綾川 ☎087-876-1666
4月5日	麻田総合病院 津森 ☎05555 内 宮井内科医院 飯山 ☎07007 園 にこにこ歯科 綾川 ☎087-876-3121

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 ☎03111
麻田総合病院 ☎05555
中野外科胃腸科 ☎02525

内に歯科治療をした人は献血できません) ▷とき=3月15日(日)・午前10時～正午、午後1時～4時半▷ところ=マルナカ栗熊店

●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に答え、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=3月6日(金)、13日(金)・午前9時半～10時半

○飯山総合保健福祉センター
とき=3月17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=3月11日(水)、26日(木)・午後1時半～2時半

○飯山総合保健福祉センター
とき=3月5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=3月4日(水)、12日(木)、25日(水)・午後1時半～2時半

○綾歌保健福祉センター

とき=3月19日(木)・午後1時半～2時半



小児救急電話相談

●毎日・午後7時～11時
●電話番号=087-823-1588

●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：3月16日(月)・午前10時～11時半、綾歌保健福祉センター：3月10日(火)・午前10時～11時半、飯山総合保健福祉センター：3月27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》

受付時間は開始20分前です。対象=妊婦および家族▷とき=3月15日(日)・午前9時半～正午▷ところ=ひまわりセンター▷内容=赤ちゃんをおふろに入れよう、赤ちゃんの体や発達について、赤ちゃんの抱っこの仕方、着替えさせ方、母子保健制度、福祉制度について▷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=ひまわりセンター：3月19日(木)・午前10時～11時半(予約不要)、綾歌保健福祉センター：3月24日(火)・午前10時～11時半(事前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

《まなび広場》

対象=乳幼児と保護者▷とき=3月3日(火)・午前10時～11時半▷ところ=綾歌保健福祉センター▷内容=絵本の読み聞かせ

●平成21年度母子保健推進員を募集します

ボランティアで母子保健推進にご協力いただける、熱意ある人をお待ちしています。

対象=丸亀市に住所のある、おおむね65歳までの人で、助産師、保健師、看護師の資格を有する人または母子保健に相当の経験がある人▷活動内容=妊産婦・乳幼児の家庭訪問、子育て支援事業への協力など▷締め切り=3月19日(木)▷申込先=市健康課(☎08806)

●成人・老人保健

《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：3月2日(月)・午前9時半～午後3時、綾歌保健福祉センタ

識し、上から引つ張られている



●正しい姿勢をとってみよう

正しい姿勢は見た目にはもちろん、健康にも良いといわれています。今月は、「姿勢」を見直してみよう。



今月のテーマ
正しい姿勢で健康に
健康課 北山 朋美

つまりになつて、まっすぐな立ち姿勢をとってみましょう。うまくできたでしょうか。この姿勢を保つのがつらい、疲れると感じた人は、日ごろの姿勢が良くない可能性があります。●正しい姿勢がづらい人は... 例えば、猫背の人の場合、ふだんは背中側の筋肉が伸びていますが、正しい姿勢をとると、胸側の筋肉が伸びます。筋肉をふだんとは逆に使うようになるので、この状態を維持することが「つらい」と感じるのです。しかし、背骨は体の支柱であるとともに、大切な神経が集まっている場所です。悪い姿勢によつて背骨がゆがみ、神経が圧迫されると、体に何らかの不調を引き起こしかねません。また、体に偏った負担を強いたり、内臓を圧迫したりする可能性もあります。最初は疲れるかもしれませんが、無理のない範囲で正しい姿勢を保つように心掛けてみましょう。悪い姿勢は、頭痛、便秘、肩こり、腰痛、めまい、内臓の働きの低下、不眠など、体の不調を招くといわれています。暖かくなってきた今、背筋をしゃんと伸ばし、生き生きと過ごしましょう。