

保健の掲示板 8月

問合せ先
健康づくり推進課 ☎32—1111
松橋保健福祉センター ☎32—7100
各支所健康増進係（三角☎52—2311 不知火☎33—1111
小川☎43—1111 豊野☎45—2111）

乳幼児予防接種

項目	対象者	実施日	受付時間	会場	備考
三種混合	満3カ月～90カ月未満 の未接種者	2日(水) 2日(水) 17日(木) 22日(火)	13:30～13:45 13:00～13:30 13:30～14:00 13:00～13:15	不知火老人福祉センター 小川保健センター 松橋保健福祉センター 三角保健センター	
B C G	満3カ月～6カ月未満 の未接種者	2日(水) 9日(水) 22日(火)	13:30～13:45 13:00～13:30 13:00～13:15	不知火老人福祉センター 松橋保健福祉センター 三角保健センター	小川・豊野は3～4 カ月児健診と同時実施

成人健康診査（集団健診）

項目	対象者	実施日	時間	会場	備考
胸部レントゲン	40歳以上 (申込者・希望者)	7日(月)～11日(金) 17日(木)・18日(金) 21日(月)・22日(火) 23日(水)	指定時間 指定時間	松橋地区巡回 小川地区巡回	詳細については 20ページをご参照ください。
選択健診	20歳以上 (申込者・希望者)	1日(火)・2日(水) 12日(土)・13日(日)	指定時間	小川地区各小学校など	

成人健康づくり教室・健康相談

項目	対象者	実施日	時間	会場	備考
豊野うきうきサロン	老人会	7日(月) 16日(水)	9:30～11:30 9:30～11:30	豊野福祉センター 上糸石公民館 (☎45—3754)	
ボディートーク健康教室	教室生	11日(金)・25日(金)	9:30～11:30	松橋保健福祉センター	
健康相談	どなたでも	18日(金) 29日(火)	10:30～12:00 9:30～11:30	小川保健センター 豊野公民館	

子どもや家族みんなが心身ともに健康で、笑顔の絶えない、ゆとりある楽しい家庭を築くために、安全で豊かな食事をしたいものです。

皆さんは朝ごはんを毎日食べていますか。朝ごはんは一日を元気で過ごすための活力源となるものです。

さて、朝ごはんはなぜ大切なのでしょう。

①寝ている間に下がった体温を活動に適した体温にします。つまり体を動かすエネルギー源になります。

②脳の栄養分となるブドウ糖が摂取でき、活動、仕事や勉強に集中できます。

③体と脳に一日の始まりを知らせてリズムを整えます。

④胃腸の刺激をし、便通が良くなり便秘などの悩みも少なくなります。

⑤朝ごはんを抜くと体が次の食事までエネルギーを蓄えようとするので、かえって過食

健康宇城市21シリーズ②

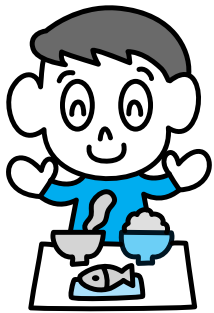
「しつかり食べよう朝ごはん」

になり肥満になりやすくなります。

このように朝ごはんは体と心のために重要なことがたくさんあります。

健康宇城市21食生活分科会（市民代表）では「親が朝食を作って食べることで子どもの生活リズムを整えることができる」「毎日の食事を3食きちんととる」を目標に、「しつかり食べよう朝ごはん」のポスター作成などに取り組んでいます。

毎日の食事はまず朝ごはんから。家族皆で朝・昼・夕食の食事を楽しくとる生活を送りましょう。



主な会場の電話番号
三角保健センター ☎52—2311
不知火老人福祉センター ☎32—1316
不知火公民館 ☎32—0277
松橋保健福祉センター ☎32—7100
小川保健センター ☎43—0145
豊野公民館 ☎45—3700
豊野支所 ☎45—2111
豊野福祉センター ☎45—3944

乳幼児の健康、妊婦、育児相談

項目	対象者	実施日	受付時間	会場	備考
2カ月児相談	H18.6月生まれ	1日(火) 3日(木) 17日(木) 21日(月) 29日(火)	9:40～10:00 10:00～10:10 13:10～13:30 13:00～13:30 13:15～13:30	不知火老人福祉センター 豊野公民館 三角保健センター 小川保健センター 松橋保健福祉センター	
3～4カ月児健診	H18.4月生まれ	9日(水) 10日(木) 24日(木)	13:10～13:30 9:00～9:20 12:45～13:15	三角保健センター 不知火老人福祉センター 小川保健センター	
5カ月児相談	H18.3月生まれ	29日(火)	9:15～9:30	松橋保健福祉センター	
6～7カ月児健診	H18.1月生まれ	9日(水) 10日(木) 17日(木) 22日(火)	13:10～13:30 9:00～9:20 12:45～13:15 12:45～13:00	三角保健センター 不知火老人福祉センター 小川保健センター 松橋保健福祉センター	
1歳児相談	H17.7月生まれ H17.6～7月生まれ H17.7～8月生まれ	1日(火) 3日(木) 9日(水)	13:00～13:25 13:00～13:20 13:00～13:30	松橋保健福祉センター 不知火老人福祉センター 小川保健センター	
1歳6カ月児健診	H16.12～H17.1月生まれ H17.1月生まれ H17.1月生まれ	10日(木) 18日(金) 23日(水)	13:00～13:20 12:45～13:00 12:45～13:15	不知火老人福祉センター 松橋保健福祉センター 小川保健センター	
2歳児歯科健診	H16.4～5月生まれ H16.4月生まれ	2日(水) 4日(金)	13:10～13:30 13:00～13:30	三角保健センター 松橋保健福祉センター	
3歳児健診	H15.7月前半生まれ H15.7月後半生まれ	11日(金) 25日(金)	12:30～13:00 12:30～13:00	松橋保健福祉センター 松橋保健福祉センター	
母子健康手帳の交付	妊婦	1日(火) 2日(水) 3日(木) 4日(金) 8日(火) 9日(水) 10日(木) 11日(金) 15日(火) 16日(水) 17日(木) 18日(金) 22日(火) 23日(水) 24日(木) 25日(金) 30日(水) 31日(木)	9:30～10:00 9:30～9:45 9:45～10:00 10:00～11:30 9:30～10:00 9:30～9:45 9:45～10:00 10:00～11:30 9:30～10:00 9:30～9:45 9:45～10:00 10:00～11:30 9:30～10:00 9:30～9:45 9:45～10:00 10:00～11:30 9:30～9:45 9:45～10:00	小川保健センター 松橋保健福祉センター 三角保健センター 不知火老人福祉センター* 豊野支所 松橋保健福祉センター 三角保健センター 不知火老人福祉センター* 小川保健センター 松橋保健福祉センター 三角保健センター 不知火老人福祉センター* 豊野支所 松橋保健福祉センター 三角保健センター 不知火老人福祉センター* 松橋保健福祉センター 三角保健センター	※4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)は、にこにこ広場・母子相談(対象者:乳幼児と保護者)と同時開催。
母子相談	乳幼児・保護者	2日(水) 21日(月) 24日(木)	10:00～11:00 13:30～15:00 10:00～12:00	三角保健センター 松橋保健福祉センター 小川保健センター	21日(月)は30分毎の予約制
子育て広場	就園前の乳幼児・保護者	1日(火)・8日(火) 22日(火)・29日(火)	10:00～10:30	三角保健センター	
子育て広場ワイワイセミナー	就園前の乳幼児・保護者	2日(水)	9:30～10:00	松橋保健福祉センター	
マタニティボディートーク(産婦)	産婦	2日(水)・16日(水)	9:30～10:30	松橋保健福祉センター	30分毎の予約制
マタニティボディートーク(妊婦)	妊婦	9日(水)・23日(水)	9:30～10:30	松橋保健福祉センター	30分毎の予約制
マタニティボディートーク教室	妊婦・産婦	30日(水)	9:30～11:00	松橋保健福祉センター	予約制
虹色のふうせん(療育ネットワークの会)	体や心の発達に心配のある子どもたちとその家族および関係者	24日(木)	13:00～13:30	松橋保健福祉センター	