

携帯電話用ホームページから「検診」などの情報がご覧いただけます。



■ 3月の母と子の保健事業

◆ 健康診査

● 会 場 中央保健センター（北中川原）

| 種 類 | 対 象 | 実施日 | 受付時間 | 持参品など |
|--------------|---|-----------------|-----------------|---|
| 4か月児健康診査 | 平成26年10月3日～11月5日生まれ | 11日(水) | 12:30～ 13:20 | 母子健康手帳、問診票、子育てアンケート、バスタオル |
| 10か月児健康診査 | 平成26年4月1日～30日生まれ | 10日(火) | | 母子健康手帳、問診票、バスタオル、ミニタオル、歯ブラシ、コップ ※フッ素塗布料金500円 |
| 1歳6か月児健康診査 | 平成25年7月21日～8月10日生まれ | 12日(木) | | 母子健康手帳、問診票、聞こえのアンケート、バスタオル、ミニタオル、歯ブラシ、コップ ※フッ素塗布料金500円 |
| 3 歳 児健康診査 | 平成23年9月1日～9月15日生まれ 平成23年9月16日～9月30日生まれ | 5日(土) 19日(土) | | 母子健康手帳、問診票、目と耳のアンケート、尿、ミニタオル、歯ブラシ、コップ ※フッ素塗布料金 500 円 |
| 歯 科 クリニック | ※該当者には個別に案内します | 18日(水) | 12:45～ 13:30 | 母子健康手帳、ミニタオル、歯ブラシ、コップ ※フッ素塗布料金 500 円 |

■ 子どもの生活習慣病 ～予防は幼児期から～

肥満の子どもの半数以上は成人肥満に移行し、将来、生活習慣病になる可能性が高いことが分かっています。子どもは、身近にいる親の姿を見て生活習慣を覚えます。家族で規則正しい生活をするところからはじめましょう。

● 生活のリズムを整える

早起きをして、朝食をきちんと食べ、夜は早く寝るといって規則正しい生活のリズムをつくりましょう。

● 食事はバランス良く

食事は主食・主菜・副菜を基本に、いろいろな

食材をバランス良くとり、子どもが好きなメニューに偏らないようにしましょう。また、おやつも食事の一部です。時間・量・内容に気を付けましょう。

● ゆっくりよくかんで食べる

● しっかり体を動かす

テレビ・ビデオの視聴や、ゲームなどで遊ぶ時間が長くと運動不足になります。家族で運動する習慣をつくり、汗をかくことの気持ちよさを体験しましょう。

☎健康増進課（中央保健センター） ☎272112

■ こころの健康相談

眠れない、うつ状態など心の悩みについて、専門の医師による個別相談を開催します。

● 日 に ち 3月20日(金)

● 受付時間 午後0時45分～1時15分（要予約）

● 会 場 中央保健センター

● 申 込 先 健康増進課(中央保健センター) ☎272112

■ 3月の献血

| 実施日 | 実 施 事 業 所 | 住 所 | 時 間 |
|--------|-------------------------------|-----|-------------|
| 1日(日) | ベイシア白河モール店 | 老久保 | 11:30～16:30 |
| 26日(木) | 住友ゴム工業(株)白河工場 | 双 石 | 11:00～16:00 |
| 31日(火) | パナソニックセミコンダクターソリューションズ(株)白河工場 | 白 坂 | 9:30～11:30 |
| | 味の素製薬(株)福島工場 | 白 坂 | 13:00～15:00 |
| | 東北ポール(株)白河第二工場 | 新白河 | 16:00～17:00 |

■ 3月の休日救急医療当番医

| 歯 科 | 歯 科 医 院 名 | 住 所 | 電話番号 |
|--------|-----------|--------|--------|
| 1日(日) | 岩谷歯科医院 | 矢吹町中町 | ④4363 |
| 8日(日) | 海野歯科医院 | 西郷村米 | ⑤7474 |
| 15日(日) | かたの歯科医院 | 結 城 | ②8833 |
| 21日(祝) | 河島歯科医院 | 天神町 | ③2739 |
| 22日(日) | 国馬歯科医院 | 矢吹町奉行塚 | ④52781 |
| 29日(日) | 小林歯科医院 | みさか | ⑧3691 |