

■マキノ健康福祉センター ☎ 27-1128

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
1	木	歯科相談	9:30 ~ 11:00	1~5歳児の親子	マ健
6	火	ヘルスアップ教室	13:30 ~ 15:00	希望者(予約制)	さ
7	水	健康相談・栄養相談 母子健康手帳発行 もの忘れ相談	10:00 ~ 12:00	一般市民	マ健
13	火	7カ月児相談 中期・後期離乳食教室	受付 9:30 ~ 10:00	H17年4・5月生まれ	マ健
14	水	認知症予防教室「すこやか教室」	13:30 ~ 15:30	一般市民	マ健
14・21・28	水	健康相談・栄養相談 母子健康手帳発行	10:00 ~ 12:00	一般市民	マ健
21	水	1歳6カ月児健診	受付 13:30 ~ 14:00	H16年5・6月生まれ	マ健
		3歳6カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:30	H14年5・6月生まれ	

※健診や相談場所は、マキノ健康福祉センターは「マ健」、マキノ高原温泉さらさは「さ」で場所欄に表記。

■安曇川保健センター ☎ 32-1131

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
1・8・15・22	木	妊婦相談	受付 9:00 ~ 12:00	妊婦	安保
6・13・20・27	火	親子ひろば	9:30 ~ 11:30	乳幼児と保育者	安保
8	木	3歳6カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	H14年5・6月生まれ	安保
15	木	妊産婦教室(たまごひよこ教室)	10:00 ~ 12:00	妊産婦	安保
16	金	病態別栄養相談	午前中	一般市民(予約制)	安保
22	木	4カ月児・10カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	H17年8月生まれ、H17年2月生まれ	安保
		7カ月児健康相談	受付 13:00 ~ 13:15	H17年5月生まれ	

※健診や相談場所は、安曇川保健センターは「安保」で場所欄に表記。

■今津保健センター ☎ 22-5101

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
1・8・15・22	木	妊婦相談・母子手帳発行	受付 9:00 ~ 11:30	妊婦	今保
		一般健康相談		一般市民	
2・16	金	栄養相談	受付 9:30 ~ 15:00	一般市民(予約制)	今保
14	水	3歳6カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:30	H14年5・6月生まれ	今保
15	木	むし歯予防教室	受付 9:15 ~ 9:45	H14年10・11月生まれ	今保
19	月	7カ月児健康相談 (中期・後期離乳食教室)	受付 13:00 ~ 13:30	H17年5月生まれ	今保
20	火	2歳6カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:30	H15年5・6月生まれ	今保
21	水	4カ月児健診	受付 12:45 ~ 13:15	H17年8月	今保
		10カ月児健診		H17年2月生まれ	

※健診や相談場所は、今津保健センターは「今保」で場所欄に表記。

■高島保健センター ☎ 36-8008

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
20	火	7カ月児相談 中後期離乳食教室	受付 9:30 ~ 9:45	H17年4・5月生まれ	高保
22	木	2歳6カ月児歯科健診	受付 13:30 ~ 14:00	H15年3~5月生まれ	高保
2・9・16	金	おやこの広場	9:00 ~ 11:15	乳幼児と保育者	高保
		母子健康手帳発行	10:00 ~ 11:30	妊婦	
2	金	栄養相談	9:30 ~ 11:30	一般市民(予約制)	高保
			13:30 ~ 16:00		
		健康相談	10:00 ~ 11:30	一般市民	
6・21	火・水	福寿会	13:30 ~ 15:30	希望者	黒

※健診や相談場所は、高島保健センターは「高保」、公民館黒谷分館は「黒」で、場所欄に表記。

健康生活



してますか?

12月 健康診査等カレンダー

健診や相談・教室はどの保健(健康福祉)センターでも受けられますが、事前に最寄りのセンターまでお問い合わせください。母子健康手帳はどの保健(健康福祉)センターでも発行できます。



●アルコールと  
うまくおつきあひしましょう。

例年このシーズンは、アルコールが多くながちです。1日一合までの適量の飲酒では、血行をよくしたり、食欲を増進したり、HDL(善玉)コレステロールが増加するなどのよい効果があると言われています。

「百薬の長」と呼ばれるアルコールですが、適量を誤ると、今度は「百害の長」に。脂肪肝・痛風(高尿酸血症)・高血圧・肥満・糖尿病などの生活習慣病や、アルコール依存症などの深刻な健康被害をもたらすこともあります。

ちなみに、日本酒一合分のアルコールとは、ビール大ビン1本、ウィスキーダブル1杯、焼酎(25%)0.6合にあたり、それらを代謝するには約3時間かかります。

《特に気をつけたいこと》

- ・高齢者の飲酒  
内臓に障害を起こしやすくなる。短期間で依存症になることも。
- ・未成年の飲酒  
成長期は心身ともに未発達でアルコールの害を受けやすい。
- ・妊婦の飲酒  
妊娠中は、胎児にも母体と同じ濃度で達するので注意が必要。



肝臓は「沈黙の臓器」ともいわれ、病気が相当進んでからでないといわれないと症状が出にくいといわれています。普段から休肝日をつくり、節酒や肥満の解消につとめるほか、健診の血液検査等で肝機能異常が現れたら医療機関での定期的な検査などをこころがけましょう。

■朽木保健センター ☎ 38-3111

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
12	月	栄養相談	10:00 ~ 15:00	希望者(予約制)	朽保
14	水	お達者くらぶ(転倒骨折予防教室)	13:30 ~ 16:00		朽保
22	木	乳幼児健診	受付 13:00 ~ 14:00	H17年2・5・8月生まれ、H16年6月、H15年6月、H14年6月生まれ	朽保
27	火	お達者くらぶ(転倒骨折予防教室)	13:30 ~ 16:00		朽保

※健診や相談場所は、朽木保健センターは「朽保」で場所欄に表記。

■新旭保健センター(健康推進課) ☎ 25-8110

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
6	火	住民健康相談	9:00 ~ 10:00	一般市民	針
			10:30 ~ 11:30	一般市民	深
2・9・16	金	機能アップ教室「ほほえみ会」	13:00 ~ 16:30	脳卒中等の既往のある方	新保
5・12・19・26	月	妊婦相談	9:00 ~ 11:00	妊婦	新保
9	金	住民健康相談	9:00 ~ 10:00	一般市民	岡
			10:30 ~ 11:30	一般市民	今
15	木	3歳6カ月児健診	13:00 ~ 14:00	H14年5・6月生まれ	新保
16	金	住民健康相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	安
20	火	住民健康相談	9:00 ~ 11:00	一般市民	藁
21	水	7カ月児健康相談 乳児健診(10カ月児) 乳児健診(4カ月児)	9:15 ~ 9:30	H17年5月生まれ	新保
			13:00 ~ 13:30	H17年2月生まれ	
			13:30 ~ 14:00	H17年8月生まれ	
22	木	2歳6カ月児健診	13:00 ~ 14:00	H15年6・7月生まれ	新保

※健診や相談場所は、新旭保健センターは「新保」、針江公民館は「針」、深溝丸沢会館は「深」、岡会議所は「岡」、今市会議所は「今」、安養寺会館は「安」、藁圃ふれあい会館は「藁」で、場所欄に表記。

はみだし健康情報

かぜは手を介した接触感染でも拡まります。予防には手洗いも大切。

はみだし健康情報

30秒間の手洗いで、手に残る細菌は1/60〜1/630になります。