

■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
6	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
6	水	認知症予防教室「すこやか教室」	13:30 ~ 15:30	希望者	マ健
10	日	子宮頸がん検診	受付 9:30 ~ 11:30 13:30 ~ 15:00	20歳以上の女性(要予約)	マ健
10	日	乳がん検診	受付 9:30 ~ 11:30 13:30 ~ 15:00	40歳以上の女性(要予約)	マ健
12	火	4カ月児健診	受付 13:30 ~ 14:00	平成17年2月・3月生まれ	マ健
12	火	10カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:30	平成16年8月・9月生まれ	マ健
13・20・27	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
20	水	認知症予防教室「すこやか教室」	13:30 ~ 15:30	希望者	マ健

※健診や相談場所は、マキノ健康福祉センターは「マ健」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
7・14・21・28	木	妊婦相談	受付 9:00 ~ 12:00	妊婦	安保
7	木	1歳6カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	H15.11月生まれと H15.12月生まれ	安保
11	月	前期離乳食教室	受付 9:15 ~ 9:30	H17.3月~4月生まれ	安保
11	月	後期離乳食教室	受付 13:00 ~ 13:15	H16.11月~12月生まれ	安保
14	木	2歳6カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	H14.12月生まれ~H15.2月生まれ	安保
5・12・19・26	火	親子ひろば	9:30 ~ 11:30	乳幼児と保育者	安保
19	火	4カ月児・10カ月児健診	受付 13:00 ~ 13:15	H17.3月生まれと H16.9月生まれ	安保
19	火	7カ月児健康相談	受付 13:00 ~ 13:15	H16.12月生まれ	安保
21	木	妊産婦教室(たまごひよこ教室)	10:00 ~ 12:00	妊産婦	安保
22	金	病態別栄養相談	予約制 午前中	市民	安保
27	水	成分献血	10:00 ~ 13:15	希望者(要予約)	安保

※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。

■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
1	金	基本健康診査	詳細は受診票と一緒にお配りした予定表でご確認下さい。		
4~7	月~木				
10	日				
11~13	月~水				
7	木	子宮頸がん検診	9:00 ~ 11:00 13:00 ~ 15:00	昭和61年3月31日以前に生まれた方 (事前申し込み要)	新保
7・27	木・水	胃がん検診	8:45 ~ 11:00	昭和41年3月31日以前に生まれた方 (事前申し込み要)	新保
8	金	新鮮野菜料理教室	10:00 ~ 13:00	一般住民(要申し込み)	新保
8・15・22・29	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
4・11・25	月	妊婦相談	9:00 ~ 11:00	妊婦	新保
14	木	歯科相談	9:15 ~ 9:30	妊婦	新保
14	木	歯科相談	9:45 ~ 10:30	1~5歳児の親子	新保
15	金	住民健康相談	9:00 ~ 11:00	一般住民	安
17	日	郷土料理講習会	10:00 ~ 13:00	一般住民(要申し込み)	新保
19	火	住民健康相談	9:00 ~ 11:00	一般住民	藁
20	水	7カ月児健康相談	9:15 ~ 9:30	H16.12月生まれ	新保
20	水	乳児健診(10カ月児)	13:00 ~ 13:30	H16.9月生まれ	新保
20	水	乳児健診(4カ月児)	13:30 ~ 14:00	H17.3月生まれ	新保
22	金	住民健康相談・栄養相談・介護相談	9:00 ~ 11:00	一般住民(栄養相談は要予約)	新保
26	火	1歳6カ月児健診	13:00 ~ 13:30	H15年12月・H16年1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」、藁園ふれあい会館は「藁」、安養寺会館は「安」で、場所欄に表記。

※7月7日(木)午前の各健診(検診)は、30歳・40歳・50歳の節目年齢(H18年3月末現在の年齢)の方のための健診です。

■高島保健センター ☎ 36-8008

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
1・8・15・22・29	金	おやこの広場 母子健康手帳発行	9:00 ~ 11:15 10:00 ~ 11:30	乳幼児と保育者 妊婦	高保 高保
1	金	結核健康診査	対象者に直接お知らせします	65歳以上の方	
5	火	前期離乳食教室	受付 9:30 ~ 9:45	平成17年2・3月生まれ	高保
20	水	4カ月児・10カ月児健診	受付 9:00 ~ 9:30	平成17年2・3月、平成16年8・9月生まれ	高保
26	火	福寿会	13:30 ~ 15:30		黒
27	水	1歳6カ月児健診	受付 9:00 ~ 9:30	平成15年11月~平成16年1月生まれ	高保
27	水	成分献血	10:00 ~ 14:00	18歳以上(要予約)	高保
28	木	3歳6カ月児歯科健診	受付 13:30 ~ 14:00	平成13年10月~12月生まれ	高保

※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



してありますか?

7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。

保健師からのお知らせ



●食中毒を予防しましょう!

食中毒が多く発生する季節となりました。食中毒は細菌に汚染された飲食物や汚染された調理器具・調理者の手から感染するため、食品だけでなく衛生面からの配慮も必要です。

食中毒の予防には、「細菌をつけない」「増やさない」「細菌を殺す」ことが予防の三原則といわれています。毎日の生活の中で次のことに気をつけてください。

- ①調理や食事前には、せっけんでよく手を洗しましょう。
- ②調理器具やふきは、きれいに洗い、煮沸消毒や漂白剤等で清潔にしましょう。

- ③食品は新鮮なものを選びましょう。
- ④食品はよく洗い、十分に火を通して食べましょう。
- ⑤冷蔵庫への保存は詰め過ぎず、容量の7割程度におさえるようにしましょう。10度以下で保存すると、殆どの菌は増えるスピードが遅くなり、したが、菌が死んでしまうわけではなく、過信せず、早めに使いましょう。また、冷蔵庫のドアの開閉は、できるだけ少なくしましょう。
- ⑥体調がすぐれない(腹痛、下痢、嘔吐など)時には早めに医療機関へ受診しましょう。



(市のホームページにも掲載しておりますの(い)覧(よ)ろ)

はみだし健康情報

細菌とは、植物に属する単細胞生物でバクテリアとも言います。

■朽木保健センター ☎ 38-3111

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
5	火	針畑なごみ会	14:00 ~ 16:00	上針畑地区住民	生
8	金	乳児歯の教室	10:00 ~ 11:00	平成16年8月~11月生まれ	朽保
11	月	栄養相談	10:00 ~ 15:00	希望者(予約制)	朽保
13	水	お達者くらぶ	13:30 ~ 16:00	脳卒中等既往のある方	朽保
25	月	前期離乳食教室	受付 13:00 ~ 13:15	平成17年2月~4月生まれ	朽保
25	月	中期・後期離乳食教室	受付 14:30 ~ 14:45	平成16年11月~平成17年2月生まれ	朽保
27	水	お達者くらぶ	13:30 ~ 16:00	脳卒中等既往のある方	朽保
28	木	乳幼児健診	受付 13:00 ~ 14:00	平成17年3月・平成16年12月・9月生まれの児、平成16年1月・平成15年1月・平成14年1月生まれ	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。生杉集会所は「生」で場所欄に表記。

※基本健康診査・結核健康診断の会場・受付時間は、受診票と一緒に送付した日程表をご覧ください。

■今津保健センター ☎ 22-5101

日	曜日	行事名	時間	対象者	場所
7・14・21・28	木	妊婦相談・母子手帳発行 一般健康相談	受付 9:00 ~ 11:30	妊婦 一般市民	今保
1・15	金	栄養相談(予約制)	受付 9:30 ~ 15:00	一般市民	今保
12	火	1歳6カ月健診	受付 12:45 ~ 13:15	H15年11月・12月生まれ	今保
20	水	4カ月児健診、10カ月児健診	受付 12:45 ~ 13:15	H17年3月・H16年9月生まれ	今保
20	水	胃がん検診	受付 受診希望者に通知 午前8時頃から開始	40歳以上の方(年齢は平成18年3月末現在)	今保
21	木	むし歯予防教室	受付 9:15 ~ 9:45	H15年6月・7月生まれ	今保
25	月	子宮がん検診	受付 9:00 ~ 12:00	20歳以上の方(年齢は平成18年3月末現在)	今保
		乳がん検診	受付 9:00 ~ 12:00	40歳以上の方(年齢は平成18年3月末現在)	今保
27	水	7カ月児健康相談 (中期・後期離乳食教室)	受付 13:00 ~ 13:30	H16年12月生まれ	今保
28	木	前期離乳食教室	13:30 ~ 15:00	H17年3月・4月生まれ	今保
15	金	献血(全血献血)	受付 9:00 ~ 15:00	市民	今保
		献血(成分献血)	受付 9:00 ~ 15:00	成分献血申し込み者	今保

※健診や相談場所は、今津保健センターは「今保」、公民館浜分館は「今保」で場所欄に表記。

はみだし健康情報

最近ではウイルス感染による感染性胃腸炎も増えています。