



健康あらかると

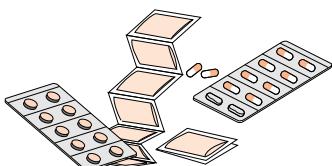
人間ドック・がん検診などの申込みを始めます

平成17年度分の人間ドック・脳ドック・肺ドック・各種がん検診の申し込み受け付けを開始します。詳しい内容については、広報こうた2月号と同時配布の「人間ドック・脳ドック・肺ドック・がん検診申込書」をご覧ください。

なお、希望されるかたは「人間ドック・脳ドック・肺ドック・がん検診申込書」に必要事項を記入し、3月31日(木)までに、保健環境課健康係(保健センター内)まで、郵送または持参してください。電話による申し込みはできませんので、ご注意ください。また、申込書は町ホームページ(<http://www.town.kota.lg.jp>)の様式配信サービスにも掲載していますのでご利用ください。

問合せ 保健環境課健康係(内線184)

見つけよう！ 私に合ったサプリメント！



最近テレビや薬局でサプリメントが話題になっています。ビタミン剤をはじめ、さまざまなサプリメントがありますが、選ぶときは、自分の体の症状、不足している栄養素に合ったサプリメントを摂取することが大切です。サプリメントについて学ぶことで、改めて栄養について一緒に考えてみませんか？

とき 3月16日(水)

午後1時30分～2時30分

ところ 保健センター

講師 名古屋学芸大学 医学博士

須崎 尚氏

対象者 町内在住で健康に興味のある19歳以上のかた

定員 25人 *応募者多数時は抽選
参加費 無料

申込み 2月15日(火)から25日(金)まで
に保健環境課健康係(内線184)
までお申し込みください。

お薬講座 - 知って得するお薬の知識！備えよう！いざというとき役立つ救急箱！

台風や地震といった災害や、急な体調不良などに備え、ご家庭で救急箱は準備してありますか？お薬については適切な使い方、保管方法があります。災害の多い今日この頃、お薬について薬剤師の先生と一緒に考えてみましょう。

とき 3月7日(月)

午前9時30分～11時45分

ところ 保健センター

講師 大山薬局 大山拾男氏

対象者 町内在住で健康に興味のある19歳以上のかた

定員 25人 *応募者多数時は抽選
参加費 無料

申込み 2月15日(火)から25日(金)まで
に保健環境課健康係(内線184)
までお申し込みください。

エコクッキングに 参加しませんか

生ごみを減量するためのエコクッキング教室を開催します。

とき 2月24日(木)

午前10時～午後1時30分

ところ 保健センター

対象者 町内在住で健康に興味のあるかた

定員 30人 *先着順

参加費 500円

その他 託児もあります。申し込み時にご連絡ください。お子様の

食事が必要なかたは各自ご用意ください。

申込み 2月7日(月)から18日(金)まで
に保健環境課環境衛生係(内線183)までお申し込みください。



予防接種を受けましょう

麻疹予防接種

対象者 平成16年3月1日から同年3月31日までの出生者
接種期間 1歳の誕生日～平成18年3月31日

接種方法 通知書に同封の指定医療機関に予約して受けてください。
通知 2月末までに郵送します。

問合せ 保健環境課健康係(内線184)

花粉の飛散予測と予防対策についてお知らせします

今年のスギ・ヒノキ科花粉の飛散量は、昨年のおよそ36倍で、平成になってから4番目に多く、2月中旬頃から本格的に飛び始めると予測されています。

花粉症でお悩みのかたは、本格的に飛び始める2週間ほど前までに、医師の診察を受けることをお勧めします。

また、花粉が飛び始めてからの対策も大切です。外出のときはメガネやマスク、帽子を身につけましょう。衣服の花粉を払い落としてから家に入り、うがいや手洗い、洗顔をしましょう。洗濯物は花粉をよく落としてから取り込みましょう。

愛知県では、「花粉情報」の提供を県のホームページ(<http://www2>.

pref.aichi.jp/kafun/kahun010.htm) や携帯電話向けサイト(<http://mobile.pref.aichi.jp/>)で2月1日から始めます。また、新聞やテレビなどの「花粉情報」も参考にしてください。
問合せ 県健康福祉部生活衛生課
☎052-954-6299

新生児訪問指導・相談

新生児（生後28日ころまで）をお育てのかたで、育児などについて心配や困っていることのあるかたに、保健師または助産師が家庭に出向いて相談を受けます。

詳しいことは電話でお問い合わせください。

問合せ 保健環境課健康係(内線184)



老人健康相談

とき 毎週火・水・金曜日 午前10時～正午

ところ 老人福祉センター

内容 検尿、血圧測定、保健指導

そのほか 相談を受けるかたは健康手帳をお持ちください／曜日は都合により変更することもあります。

問合せ 保健環境課健康係(内線184)

難病相談

ところ 岡崎市医師会公衆衛生センター

内容 相談医師（専門別）による個別相談

3月の日程

神経内科系

とき 3月4日(金) 午後2時～4時
対象疾患 パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症など

膠原病系

とき 3月日程未定
対象疾患 全身性エリテマトーデス、慢性関節リウマチ

問合せ 岡崎市医師会難病相談室
(☎28-3560) に電話予約

3月の保健センター行事

☎62-1111(内線184)
☎62-8158(直通)

行事

	日/曜	受付時間	備考
離乳食講習会	8(火)	午後1時～1時30分	対象：生後2～4か月児の母 内容：離乳食の作り方・試食
すくすく赤ちゃん教室	15(火)	午前9時30分～10時	対象：1歳未満児とその保護者 内容：赤ちゃんの発達ってどんなこと
誰でもできる健康体操	10(木) 17(木) 24(木) 31(木)	午前10時～11時30分	初心者向けです。 効果的な歩き方や健康によい姿勢を学びます

健診

4か月児健診 (16年11月生)	24(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時15分)	内容：身体測定、内科健診、集団の話、個別相談、絵本の読み聞かせ
10か月児健診 (16年4月16生～5月15日生)	17(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時15分)	内容：身体測定、内科健診、集団の話、個別相談
1歳6か月児健診 (15年8月生)	3(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時15分)	内容：身体測定、内科・歯科健診、集団の話、個別相談、フッ素塗布
2歳児歯科健診 (15年2月生の幼児) および、その保護者	1(火)	午後1時～2時 (集団の話 1時15分～1時30分)	内容：歯科検診、歯みがき指導、フッ素塗布
3歳児健診 (14年2月生)	10(木)	午後1時～2時	内容：尿検査、身体測定、歯科・内科健診、個別相談

相談

母乳相談	10(木)	午前9時30分～11時	対象：妊娠・生後2か月までの母子 内容：妊娠中の母乳の自己管理の方法、乳房マッサージ、個別相談
育児相談	9(水) 23(水)	午前9時30分～11時	対象：乳幼児 内容：保健師、栄養士による健康相談・身体測定
物忘れ相談	22(火)	午前10時～11時30分	対象：忘れっぽくなつたことを心配している方 内容：痴ほう予防相談(予約制)
成人健康相談	22(火)	午前9時30分～11時	健康に関すること全般 (栄養相談も含む)
母子健康手帳交付	毎週月曜日 (21日除く)	午前9時30分～11時30分	内容：母子保健に関する相談 妊娠届出書をお持ちください。

*各種相談は、電話でも隨時受け付けしています。必要時には、家庭訪問指導も行います。

*離乳食講習会の当日、赤ちゃんを家庭などに預けられないかたは保健センターへ事前にご連絡下さい。

*乳幼児健診、母子健診、育児相談、離乳食講習会、すくすく赤ちゃん教室、歯科健診には、必ず母子健康手帳をお持ちください。