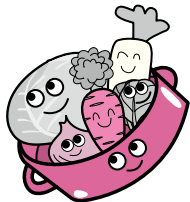




けんこう広場 Health

食べ方と栄養の相談

「食事のバランスを保つことが大事だと分かっているけど難しい」など食生活の悩みや不安についてお気軽にご相談ください。
期日 2月24日(火)、3月24日(火) ▶**時間** 9:30～・10:30～ ▶**会場** 保健センター ▶**相談員** 管理栄養士 ▶**申し込み** 電話で、保健センターへ



水ぼうそう予防接種はお済みですか

10月1日から水ぼうそう予防接種が定期接種になったことに伴い、平成26年度だけ、3歳から5歳までで、1回も水ぼうそう予防接種をしていない方、水ぼうそうにかかったことがない方も無料で1回接種を受けられます。期日は平成27年3月31日までです。

まだ接種をしていない方は、ぜひ接種をしておきましょう。

こころの健康相談

心が疲れてしまった、気分が落ち込む、やる気が出ない、そんな時は、こころの電話相談専用電話(95-0783)をご利用ください。面接相談も受け付けています。

■電話相談

開設日 毎週月曜日から金曜日(祝日を除く) ▶**時間** 9:00

～17:00

■面接相談(予約制)

日時 2月23日(月)、3月23日(月)13:30～・14:40～▷3月11日(水)9:30～・10:40～(1人1時間程度)
▶**会場** 保健センター ▶**申し込み** 電話で、こころの電話相談専用電話へ

健口講座

専門の歯科医師による、歯並びや歯科矯正などについての分かりやすい健口講座です。

日時 3月10日(火)13:00～14:30 ▶**会場** 勤労福祉会館 ▶**講師・テーマ** 平野歯科・

平野義雄歯科医師による「知って安心!歯並びやかみあわせ(歯科矯正)」と題した講座 ▶**定員** 80人 ▶**申し込み** 先着順に受け付け。電話で、保健センターへ

睡眠とこころの講演会

「すっきり目覚めない」「寝た気がしない」など、3人に1人が睡眠に問題を持ち、5人に1人が不眠に悩んでいます。

こころとからだの健康のために大人も子どもも睡眠の本質を知り、意外と知られていない睡眠のコツを学んでみませんか。

日時 3月11日(水)13:30

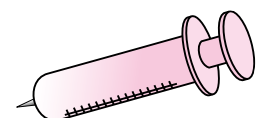
～15:00 ▶**会場** 勤労福祉会館 ▶**講師・テーマ** 滋賀医科大学睡眠学講座特任教授・宮崎総一郎医師による「誰かに話したくなる快眠法～よい眠りの3つの習慣～」と題した講演 ▶**申し込み** 電話で、保健センターへ。FAX(89-5960)でも申し込みできます

高齢者肺炎球菌定期予防接種はお済みですか

10月より開始した高齢者肺炎球菌定期予防接種の本年度接種対象者が、一部負担金で接種できる期間は平成27年3月31日までとなります。対象は、本年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方、101歳以上の方で、今までに1度も高齢者肺炎球菌ワ

クチンを接種したことがない方です。

まだ接種をしていない方は、本年度中に接種を受けましょう。希望される方は医療機関に直接、ご連絡ください。





子ども発達相談

「落ち着きがない」などといった相談に、個別に応じます。
日時 3月17日(火) 9:30～(1人45分程度) ▶**会場** 保健センター ▶**相談員** 発達相談員 ▶**対象** 就学前の子どもとその保護者 ▶**申し込み** 電話で、保健センターへ

育児相談

期 日	会 場
2月18日(水)	音羽福祉保健センター
2月23日(月)	保健センター
2月25日(水)	御津福祉保健センター
3月4日(水)	健康福祉センター
3月10日(火)	小坂井生涯学習会館

受付時間 9:30～10:30 ▶
内容 育児・生活習慣の相談、体重測定など ▶**持ち物** 母子健康手帳、乳児の場合はバスタオル ▶**申し込み** 当日、会場へ

乳幼児健診

受付時間 13:00～13:30 ▶**会場** 保健センター ▶**申し込み** 当日、会場へ ▶**その他** 1歳6か月児健診ではフッ化物塗布が、3歳児健診では尿検査があります。2歳児歯科健診でフッ化物塗布の希望者は、640円(おつりのいらぬように)が必要です

	期 日	対 象	持 ち 物
4か月児健診	3月10日(火)	26年10月24日から31日までに生まれた子ども	バスタオル
	3月18日(水)	26年11月1日から10日までに生まれた子ども	
1歳6か月児健診	3月4日(水)	25年8月21日から31日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	3月11日(水)	25年9月1日から9日までに生まれた子ども	
	3月24日(火)	25年9月10日から19日までに生まれた子ども	
2歳児歯科健診	3月6日(金)	25年2月21日から28日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	3月12日(木)	25年3月1日から9日までに生まれた子ども	
	3月19日(木)	25年3月10日から20日までに生まれた子ども	
	3月27日(金)	25年3月21日から31日までに生まれた子ども	
3歳児健診	3月5日(木)	23年11月19日から30日までに生まれた子ども	・目と耳の検査用紙(自宅で実施し、受付時に提出) ・採尿容器(自宅で採尿し、受付時に提出。容器は事前に郵送します)
	3月17日(火)	23年12月1日から10日までに生まれた子ども	
	3月20日(金)	23年12月11日から20日までに生まれた子ども	
	3月25日(水)	23年12月21日から31日までに生まれた子ども	

- ▶母子健康手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記具をお忘れなく。
- ▶受診日の都合が悪い方は、保健センターへご連絡ください。



子ども栄養相談

お子さんに合った食事の量や調理法の工夫などを、わかりやすくアドバイスします。

日時 3月13日(金) 13:30～ ▶**会場** 保健センター ▶**相談員** 小児科医、管理栄養士 ▶**対象** 肥満傾向や食事などについて心配のある就学前の子どもとその保護者 ▶**定員** 2～3人 ▶**申し込み** 電話で、保健センターへ

