



2月の健康ガイド

Guia de saúde-Fevereiro / Guide for Health in February

問▶市保健センター(☎(76)1133) Centro de Saúde / Health Center



妊産婦

場市保健センター

マタニティ歯科健診(予約制)

時 1日(木)午前9時～11時15分
対 妊婦(17週以降)または産後1年未満の産婦 定30人 持 母子健康手帳・歯ブラシ・タオル 他 体調の良いときに受診してください

マタニティクッキング(予約制)

時 15日(木)午前9時30分～午後1時
対 出産予定が4～8月の妊婦とその家族 定24人(先着順) ¥400円
申 2月8日(木)まで(土(日)を除く)に同センターへ



マタニティサロン

妊婦の情報交換の場

時 15日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対 妊婦

母子健康手帳交付と妊婦指導

時 (月)～(金)午前8時30分～正午
対 妊婦 持 妊娠届出書・外国籍の人は外国人登録証明書



体験しよう! 親育て教室

時 4日(土) 他 詳細は、本紙昨年12月15日号8ページをご覧ください



教室

場市保健センター

ゴックン教室(前期離乳食)

時 8日(木)・22日(木) 受け付け→午後2時10分～2時30分 対 4～6カ月の子とその保護者 持 母子健康手帳・赤ちゃん用のバスタオル



カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

時 13日(月)・27日(月) 受け付け→午後1時10分～1時30分 対 7～11カ月の子とその保護者 持 母子健康手帳・赤ちゃん用のバスタオル



乳幼児健診

場市保健センター

4カ月児健診

時 1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木) 受け付け→午後0時45分～2時 対 3カ月半～5カ月の子(順次個人通知)

1歳6カ月児健診

時 3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金) 受け付け→午後0時30分～2時 対 1歳6カ月～2歳未満の子(順次個人通知)

3歳児健診

時 2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木) 受け付け→午後0時30分～2時 対 3歳の子(順次個人通知)

赤ちゃんサロン

子育ての情報交換の場

時 15日(木)午前9時～11時(出入り自由) 対 5カ月未満の子とその保護者 持 赤ちゃん用のバスタオル



時 期間・日時 場 場所 内 内容 講 講師
対 対象 定 定員 料 費用 持 持ち物
他 その他 申 申し込み
(※無料の場合は記載を省略)



予防接種

場内市保健センター→BCG 市内指定医療機関→三種混合・麻しん風しん混合・日本脳炎・二種混合・小児用肺炎球菌・ヒブ・子宮頸がん
※詳細は、本紙昨年7月15日号10ページ、日本脳炎は昨年8月1日号18ページをご覧ください。



検診

市保健センター、市内指定医療機関では、定期的に検診をしています(予約制)。
※詳細は、本紙昨年7月1日号15ページをご覧ください。



健康コラム

脳血管疾患は、中高年に多い病気です。脳血管疾患予防を、今月と来月にわたって説明します。

①手始めに 高血圧から 治しましょう

高血圧の人は、正常血圧の人より、脳卒中(脳の血管が詰まったり、破れたりして細胞が死んでしまう病気)発症率が4～5倍高いといわれ、とても危険です。生活習慣で、食塩を1日6g以下に制限するのが有効です。それだけで改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

②糖尿病 放っておいたら 悔が残る

糖尿病の人は、健康な人に比べ脳梗塞(脳の血管が詰まる脳卒中

脳血管疾患を予防しましょう①

安城更生病院神経内科部長 安藤哲朗氏

の発作)を2～4倍起こしやすいといわれています。定期健診で糖尿病が見つかったら、かかりつけ医を持ちましょう。糖尿病の人は、血圧(130/80以下)の厳格なコントロールが必要です。

③不整脈 見つかれば すぐ受診

心房細動という不整脈の人は、年3～5%が脳梗塞を発症します。すぐに医者にかかり、治療が必要か相談しましょう。

④予防には たばこをやめる 意志を持って

喫煙者は、たばこを吸わない人よりも脳梗塞に約1.8倍なりやすいといわれています。禁煙すると、1年以内に、発症する危険性が

なり低下し、5年を経過すると、たばこを吸わない人と同程度になります。強い意志で禁煙しましょう。

⑤アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒

1日に日本酒1合程度(焼酎は0.5合、ビールは大瓶1本)の飲酒は、飲まない場合よりも脳梗塞の発症が減りますが、3合以上になると増加します。適量飲酒を心掛けましょう。

