健康だより

市健康推進課
（平田町・福祉保健センター１階）
☎24-0816
FAX24-5870

電話番号は、おかけ間違いのないようにご注意ください。

すくすくベイビー

中川蒼介ちゃん（芹川町）

田辺美優ちゃん（高宮町）

伊藤樹生ちゃん（大藪町）

ひこね元気計画21
マスコットキャラクター
“コンキー君”

母子保健

赤ちゃんサロン

☆母子健康手帳をお持ちください。
日時 **11月1日㈫** 9：45～11：30
（受付は9：30～9：45）
場所 福祉保健センター1階
対象 2～3か月児とその保護者
内容 子育てに関する情報交換や、友だちづくり

すくすく相談

☆母子健康手帳をお持ちください。
●**身体計測**（9：30～11：00）
場所 福祉保健センター別館2階
11月4日㈮
対象 4か月～1歳未満児
※離乳食の状況にあわせて、栄養士がグループごとに質問にお答えします。（約20分間）
9：50～ 1回食・開始前の児
10：15～ 2回食
10：40～ 3回食
11月10日㈭
対象 1歳以上の児
※絵本の開き読みもあります。
11月24日㈭
対象 4か月未満の児
※全乳幼児対象の個別相談も行います。

●**身体計測・個別相談**（9：30～11：00）
11月18日㈮ 東山会館
11月22日㈫ 人権・福祉交流会館（WAっとねす春日）
11月30日㈬ 稲枝地区公民館

離乳食教室

～1日2回食に進みましょう～
☆母子健康手帳をお持ちください。
日時 **11月17日㈭** 9：45～11：30
（受付は9：30～9：45）
場所 福祉保健センター1階
対象 7～8か月児とその保護者

11月の乳幼児健康診査

※対象児の生年月日をご確認のうえ、お越しください。
※該当月に来られない場合は、ご連絡ください。

場所 福祉保健センター別館2階
受付時間 13：00～14：00

健診名	実施日	対象
4か月児	15日㈫	平成23年 6月16日～ 7月 2日生
	22日㈫	平成23年 7月 3日～ 7月15日生
10か月児	9日㈬	平成22年 12月16日～同23年1月1日生
	16日㈬	平成23年 1月 2日～ 1月15日生

場所 福祉保健センター1階
受付時間 13：00～14：00

1歳6か月児	4日㈮	平成22年 4月16日～ 5月 1日生
	11日㈮	平成22年 5月 2日～ 5月15日生
2歳6か月児	10日㈭	平成21年 4月16日～ 4月30日生
	17日㈭	平成21年 5月 1日～ 5月15日生
3歳6か月児	14日㈪	平成20年 4月16日～ 4月29日生
	21日㈪	平成20年 4月30日～ 5月15日生

対象 主に亀山稲枝地区の児
受付時間 13：30～14：00
場所 南老人福祉センター（稲枝支所の北隣・田原町）

4か月児	30日㈬	平成23年 7月 1日～ 7月21日生
10か月児	30日㈬	平成22年12月16日～ 平成23年 1月15日生

※4か月児健診以外は、個人通知はありませんので、「すくすく手帳」で内容・持ち物をご確認ください。

※1歳6か月児健診は仕上げみがき用歯ブラシ、2歳6か月児健診は歯ブラシとコップをお持ちください。

※3歳6か月児健診では、検尿があります。朝一番の尿を、きれいに洗ったビンなどに入れてお持ちください。

成人の健康

けんこう相談

●保健師による相談（9：30～11：00）
11月11日㈮ 福祉保健センター1階
11月18日㈮ 東山会館
11月21日㈪ 福祉保健センター1階
11月22日㈫ 人権・福祉交流会館（WAっとねす春日）
11月30日㈬ 稲枝地区公民館
※上記の日程以外にも、電話での相談や定例外の相談も随時行っています。

栄養相談

～管理栄養士による食生活改善アドバイス～
今年の健診結果で、血糖、中性脂肪、悪玉コレステロールや血圧が高かった人、体重の増加が気になる人、この機会に食生活を見直してみませんか。
日時 **11月14日㈪、11月25日㈮**
9：00～、10：20～
〈予約制、各1人〉
場所 福祉保健センター 1階
※上記以外にもさまざまな相談を受け付けています。気軽に申し込んでください。

市民健康診査

（健康診査・結核健康診断 肺がん検診・肝炎ウイルス検診）
内容 血圧測定、尿検査、血液検査、B型・C型肝炎ウイルス検診、内科診察、胸部レントゲン検査など
対象 次のいずれかの人
①彦根市に住民登録のある人で、昭和47年（1972）4月1日～平成5年（1993）4月1日生まれの人
②昭和11年（1936）4月2日～昭和47年（1972）3月31日生まれの生活保護受給者
※結核健康診断は、4月1日現在64歳以上の人
※肺がん検診は、検診当日40歳以上の人
※肝炎ウイルス検診は、4月1日現在39歳以上で、過去に肝炎ウイルス検診を受けていない人

受付時間 午前…… 9：30～11：00
午後…… 13：00～14：30

※健診料として、200円～2,500円が必要です。
※持ち物、注意事項など詳しくは、広報ひこね5月15日号と同時に配布した「各種健診日程のご案内」をご覧ください。

日程

実施日	場所	受付区分
11月5日㈯	福祉保健センター	午前・午後

今年度初土曜日実施

11月5日の午前は、がん検診も同時に受診できます。がん検診を希望する人は、市健康推進課に申し込んでください。

パパママ学級

赤ちゃんのお世話（お風呂、おむつ交換、だっこの仕方）や妊婦体験ができます。
これからの出産や育児について、夫婦で学んでみませんか。
日時 11月12日㈯ 10：00～12：00
（受付は9：45～10：00）
場所 福祉保健センター別館2階
対象 市内に住民登録のある妊娠28週以降の夫婦
定員 18組（申込者多数の場合は、予定日が近い人、第1子の人を優先します）
持ち物 母子健康手帳・父子健康手帳
その他 託児はありません。
申込期限 10月21日㈮
申込方法 市健康推進課へ。QRコード対応の携帯電話を使って申し込むこともできます。

◀パパママ学級の申し込みQRコード

骨から若々しく！

美骨（びこつ）レッスン

骨を強くする生活習慣（食事や運動など）を楽しく学び体験する講座です。
内容 美骨ストレッチ&カルシウムアップ食べ合わせ術
日時 11月28日㈪ 午前9時30分～正午（受付は午前9時20～30分）
場所 福祉保健センター別館2階
定員 30人（先着順）
受講料 無料
申込期限 11月21日㈪
その他 運動のできる服装でお越しください。上靴は不要です。
申込・問い合わせ先 市健康推進課

10月は 臓器移植普及推進月間です

臓器提供について考え、家族で話し合い、その気持ちを意思表示しましょう。
臓器提供意思表示カードは、市健康推進課、彦根保健所（和田町）にあります。
問い合わせ先 県健康推進課☎077-528-3619、㈶滋賀県健康づくり財団☎077-525-2733

10月は 骨髄バンク推進月間です

多くの白血病などの血液難病患者が、骨髄移植の機会を待っています。
骨髄バンクについてご理解いただき、ドナー登録をお願いします。
問い合わせ先 県健康推進課☎077-528-3619、㈶骨髄移植推進財団☎0120-445-445

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

広報ひこね10月1日号21ページに掲載しました「高齢者インフルエンザ予防接種 指定医療機関」のほか、次の医療機関でも接種を受けることができます。
◆神野レディスクリニックアリス（八坂町2888-1）☎29-9025