

すくすくベビー



高山 快斗(高岡町)



山口 和花(駒東町)



長門 憲吾(西今町)



岡 優鈴(正法寺町)

9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 くすのきセンター1階  
受付時間 12:45～14:00

※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。  
※幼児健診(1歳6か月、2歳6か月、3歳6か月)は、仕上げみがき用歯ブラシをお持ちください。  
※2歳6か月児健診は、問診票に「ささやき声検査」の結果をご記入ください。  
※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。

乳幼児個別相談

子育て・離乳食に関する相談に保健師、栄養士が応じます。  
日時 9月12日(休)・同26日(休)  
9:30～11:00  
場所 くすのきセンター1階  
※栄養士に相談できる日は、9月26日(休)です。  
持ち物 母子健康手帳

| 健診名    | 実施日    | 対象                   |
|--------|--------|----------------------|
| 4か月児   | 17日(火) | 2019年 5月 1日～ 5月15日生  |
|        | 24日(火) | 2019年 5月16日～ 5月31日生  |
| 10か月児  | 11日(水) | 2018年 11月 1日～11月15日生 |
|        | 18日(水) | 2018年 11月16日～11月30日生 |
| 1歳6か月児 | 13日(金) | 2018年 2月 1日～ 2月15日生  |
|        | 20日(金) | 2018年 2月16日～ 2月28日生  |
| 2歳6か月児 | 12日(木) | 2017年 2月 1日～ 2月15日生  |
|        | 19日(木) | 2017年 2月16日～ 2月28日生  |
| 3歳6か月児 | 2日(月)  | 2016年 2月 1日～ 2月15日生  |
|        | 9日(月)  | 2016年 2月16日～ 2月29日生  |

らくらく禁煙相談

喫煙の習慣は「ニコチン依存」と「心理的依存」の2つの原因によるものです。「やめたい」と思った今が良いきっかけです。お気軽に問い合わせください。  
日時 9月11日(休)  
9:00～、10:00～、11:00～  
場所 くすのきセンター2階  
定員 3人(各時間1人、予約制)  
内容  
▶自分に合った禁煙方法についてのアドバイス  
▶たばこへの依存度が分かる検査…肺の汚れ度チェック(呼気中の一酸化炭素の濃度測定)、たばこの依存度チェック(尿中ニコチン濃度検査)



栄養相談

～管理栄養士による食生活改善アドバイス～  
健診結果は確認されましたか? 血圧、血糖値、中性脂肪やコレステロールなどが高かった人は、この機会と一緒に食生活を見直してみませんか。  
日時 9月2日(月)、同20日(金)  
9:00～、10:30～〈予約制、各1人〉  
場所 くすのきセンター2階  
※上記のテーマ・日時以外にも、さまざまな栄養相談を受け付けています。

ぴよぴよサロン

助産師を囲んで子育ての楽しさや悩みなど、何でも気軽に話しましょう。  
日時 8月30日(金) 9:45～11:30  
(受付9:30～9:45)  
場所 くすのきセンター1階  
対象 市内に住民登録のある2～3か月児と保護者  
持ち物 母子健康手帳、バスタオル(おくるみも可)

年に1回市民健康診査を受けましょう

血圧が高い、脂質や血糖の値が高いことは、血管の壁を傷め、動脈硬化を進行させます。動脈硬化が進むと、血管が詰まったり、破れやすくなったりすることで、心筋梗塞、脳卒中、腎不全などの深刻な病気を引き起こす原因になります。これらの病気の多くは、進行するまで自覚症状がありません。年に1回、健康診査を受けて体の状態を知りましょう。



対象 彦根市に住民登録があり、次の要件に該当する人  
(年齢は令和2年3月31日が基準)

- ▶健康診査(内容は、問診、身体測定、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査、内科診察)
  - ①昭和55年4月1日～平成13年4月1日生まれの人
  - ②昭和55年3月31日以前生まれの生活保護受給者(彦根市に住民登録がなく、在住している人を含む)
- ※健康診査の前日から当日までは、アルコールの摂取・激しい運動・たばこは控えてください。
- ※血液検査のため、食後10時間以上経ってからお越しください(水・お茶は飲んでも結構です)。

- ▶肝炎ウイルス検診
  - ①40、45、50、55、60歳の人で、過去に市の肝炎ウイルス検診を受けていない人(対象者には、5月下旬に案内を送付しています)
  - ②①の年齢を除く41歳以上の人で、過去に市の肝炎ウイルス検診を受けていない人(検診の1週間前までに健康推進課へ電話かFAXでお申し込みください)

日時・場所

| 実施日      | 場所                | 受付時間        |
|----------|-------------------|-------------|
| 8月27日(火) | 中地区公民館            | 9:30～11:00  |
| 同28日(水)  | くすのきセンター          | 9:30～11:00  |
|          | くすのきセンター(午後は女性のみ) | 13:00～14:30 |
| 同30日(金)  | 南地区公民館            | 9:30～11:00  |
| 9月4日(水)  | 西地区公民館            | 9:30～11:00  |

※8月28日(水)午後のみ託児あり(対象は生後4か月～就学前までの子ども、要予約)。  
※料金など詳しくは、広報ひこね5月15日号と同時に配布した「令和元年度彦根市健康診査・がん検診のお知らせ」や彦根市ホームページでご確認ください。