

# 健康だより

## 保健センターからのお知らせ

問い合わせ先 TEL:26-7201(直通) E-mail: hokensenta@town.sakahogi.gifu.jp

### 乳幼児健康診査・相談・教室などの保健事業年間予定について

保健センターでは、平成31年度について下記のように母子保健事業の実施を予定しています。

乳幼児健診や、相談・教室事業が近づきましたら、各自治会の保健推進員がご自宅に案内文書と問診票を届けますので、ご確認ください。

対象者や受付時間は「わが家の生活カレンダー」をご覧ください。

(ただし、都合により日程などが変更する場合があります。)

#### 場所 保健センター

| 行事<br>予定 | 4.5か月児健康診査<br>9.10か月児健康診査 | 1歳6か月児健康診査<br>3歳児健康診査 | 離乳食相談     | 1歳児<br>歯みがき教室 | 2歳児<br>歯みがき教室 |
|----------|---------------------------|-----------------------|-----------|---------------|---------------|
| と<br>き   | 4月19日(金)                  | 5月24日(金)              | 6月11日(火)  | 4月16日(火)      | 5月14日(火)      |
|          | 6月21日(金)                  | 7月23日(火)              | 9月10日(火)  | 7月9日(火)       | 8月20日(火)      |
|          | 8月23日(金)                  | 9月20日(金)              | 12月10日(火) | 10月8日(火)      | 11月19日(火)     |
|          | 10月25日(金)                 | 11月29日(金)             | 3月10日(火)  | 1月28日(火)      | 2月18日(火)      |
|          | 12月17日(火)                 | 1月24日(金)              |           |               |               |
|          | 2月28日(金)                  | 3月27日(金)              |           |               |               |

| 行事内容    | と き                                 | 対 象 者     |
|---------|-------------------------------------|-----------|
| 乳幼児健康相談 | 毎月第1水曜日<br>(1月と5月は第2水曜日、8月は第2金曜日です) | 乳児～就学前の幼児 |

### 災害時の備え

普段から、  
食べて回して備える  
野菜ファースト



災害後の食生活を調査した結果では、野菜などのおかずが少なく、体の調子を整える働きのあるビタミン類が不足することが分かっています。自己防衛のためにも、日々の食生活の中で備えておくことをお勧めします。

保管場所から考えてみましょう

**常温保存** 玉ねぎ、じゃが芋などのイモ類、人参、ゴボウ  
トマトや豆などの缶詰類、切干大根などの乾燥野菜など

**野菜の加工品** 野菜ジュース、野菜を使ったレトルト食品

**冷蔵・冷凍庫** 傷みやすいので、電気が使えなくなった時点から早く消費する  
(加熱のためカセットコンロは必需品)

### 平成31年3月・4月休日診療のお知らせ

一般社団法人加茂医師会が当番制で「加茂休日診療」(休日の初期救急診療)を行っています。ここでは、発熱やケガなど比較的軽い症状に対し応急的な初期診療を行いますので、救急・急病以外は通常の診療時間内に医療機関を受診くださるようご協力お願いします。詳しくは下表をご確認ください。

**診療時間** 午前9時～午後5時 **4月からの受付時間は午後4時半までです。ご注意ください。**

※診療時間内に、途中休憩があります。受診される方は、各医療機関にご確認ください。

|            |               |          |            |              |          |
|------------|---------------|----------|------------|--------------|----------|
| 3月17日(日)   | いこまファミリークリニック | ☎54-1233 | 4月14日(日)   | 山手クリニック      | ☎28-5611 |
| 3月21日(木・祝) | 木沢記念病院(診察室)   | ☎25-2181 | 4月21日(日)   | 木沢記念病院(当直医)  | ☎25-2181 |
| 3月24日(日)   | 太田メディカルクリニック  | ☎26-2220 | 4月28日(日)   | 太田メディカルクリニック | ☎26-2220 |
| 3月31日(日)   | 木沢記念病院(当直医)   | ☎25-2181 | 4月29日(月・祝) | 安藤小児科        | ☎26-0812 |
| 4月7日(日)    | 濃飛ファミリークリニック  | ☎53-3111 | 4月30日(火・祝) | うえだクリニック     | ☎26-2281 |