



# みんなのあんしんファイル

保健事業に関するお問い合わせは、健康支援課 (TEL26-5670 / FAX26-5660)

健康支援課の場所は、伯耆しあわせの郷2階です。

毎月19日は食育の日

早起き早寝朝ごはん！生活リズムを整えましょう。

種類	対象	期日	時間	場所	持参する物	ご案内
6ヵ月児健康診査	平成18年6月生まれの乳児	1/9(火) 1/10(水)	(受付時間) 13:00~13:40	(市保健セ)	・母子健康手帳 ・アンケート用紙	*保護者に通知します 当てはまる月の次の月まではご案内しています。
1歳6ヵ月児健康診査	平成17年6月生まれの幼児	1/11(木) 1/12(金)				*保護者に通知します 1歳11ヵ月までは受けることができます。未受診の幼児は受けてください。
3歳児健康診査	平成15年12月生まれの幼児	1/16(火) 1/17(水)				*保護者に通知します 3歳11ヵ月までは受けることができます。未受診の幼児は受けてください。
育児相談	生後5ヵ月以上の乳幼児	1/22(月)	9:00~11:00	(市保健セ)	・母子健康手帳	保健師・栄養士(午前中のみ)による個別相談を行います。
	生後5ヵ月までの乳児	1/22(月)	13:30~15:30			
離乳食講習会	生後4ヵ月~7ヵ月児の保護者	1/19(金)	13:30~15:40	(市保健セ)	・母子健康手帳 ・エプロン ・筆記用具	*平成18年8月・9月生まれの第1子には保護者へ通知します
母親学級(えっくクラブ)	市内在住の妊婦	1/14(日)	13:40~15:40 (受付時間) 13:10~13:30	(市保健セ)	・母子健康手帳	内容: ママ・パパコース①(医師の話・お父さんの妊婦体験・個別相談)
フッ素塗布	市内在住で希望する人	1/31(水)	9:30~11:30 13:30~15:30	(市保健セ)	・歯ブラシ ・母子健康手帳(子どものみ)	歯科診察はありません。
		1/27(土)	(受付時間) 13:30~15:30	(中部口腔セ)	・歯ブラシ ・コップ ・母子健康手帳(子どものみ)	歯科診察はありません。 申込が必要(申込先: 口腔衛生センター ☎ 22-5472)

■場 所 (市保健セ): 倉吉市保健センター(伯耆しあわせの郷内)、(中部口腔セ): 中部歯科医師会口腔衛生センター

## インフルエンザについて

守って防いでインフルエンザ  
くわんちん、手洗い、マスク、うがい、  
インフルエンザにかかると、  
と、普通の風邪と同じように、  
のどの痛み、鼻汁、咳などの  
症状も見られますが、38℃以  
上の発熱、頭痛、関節痛、筋  
肉痛など全身の症状が突然現  
れます。

予防が一番ですが、インフ  
ルエンザにかかったら、自分  
の体を守り、他の人にうつさ  
ないために、早めに医療機関  
を受診して治療を受けましょ  
う。早ければ早いほど効果的  
です。

### インフルエンザを予防する方法

- 1 帰宅時の手洗い、うがい
- 2 流行前のクワチン接種
- 3 適度な湿度の保持(空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなる)
- 4 十分な休養と栄養摂取(からだの抵抗力を高める)
- 5 人混みや繁華街への外出を控えること、外出時のマスク着用

## 献血にご協力ください

### 【全血献血】

と き: 平成19年1月4日(木)  
10:00~17:00

ところ: パープルタウン

※申込・問合せ先  
鳥取県赤十字血液センター  
(☎0857-24-8101)

## 休日の診療機関当番表

受付時間: 午前8時~翌朝午前8時  
実施日: 日曜日・祝日

日にち	内科	外科
1日	垣田病院	野島病院
2日	厚生病院	清水病院
3日	信生病院	北岡病院
7日	野島病院	藤井政雄記念病院
8日	厚生病院	清水病院
14日	垣田病院	北岡病院
21日	信生病院	野島病院
28日	藤井政雄記念病院	清水病院

## 『くらし健康ガイド』の 変更について

『くらし健康ガイド』に掲載している内容を、次のとおり変更します。

【変更箇所】13頁  
「医療機関健診協力医療機関一覧表」  
清水病院→胃がん検診(内視鏡)  
および肺がん検診 削除

※問合せ先: 健康支援課 (☎ 26-5670)

