

## 母子健康手帳の交付

(受付:午前8時30分～午後5時 場所:保健センター)

■持ち物 印鑑、妊娠届出書(保健センターにもありません)、マイナンバーカード(持っていない人は通知カードと本人確認書類(運転免許証、パスポートなど))

※妊娠届出書を持っていない場合は、出産予定日を主治医に確認してからお越しください。

※代理人が来る場合、妊婦本人が記入した委任状、代理人の印鑑と本人確認書類が必要です。

## マ・パパ教室 ※要事前申込

(場所:保健センター)

7月21日(土) 午後1時30分～3時30分	わくわくドキドキ沐浴体験 ママって大変! パパの妊婦体験 目からうろこ! 聞いて得するお話
---------------------------	---

■対象 妊娠中期～後期ごろの妊婦・夫および家族

■持ち物 母子健康手帳

## 乳幼児健診

(受付:午後1時～2時15分 場所:保健センター)

	対象	日
4か月児健診	平成30年3月生	7月24日(火)
10か月児健診	平成29年9月生	7月25日(水)
1歳6か月児健診	平成28年12月生	7月27日(金)
2歳6か月児相談・ 歯科健診	平成27年12月生	7月6日(金)
3歳6か月児健診 (尿検査・視力検査あり)	平成26年12月生	7月5日(木)

■持ち物 母子健康手帳、質問票、下靴袋、バスタオル(4か月児)、歯ブラシ(10か月児・1歳6か月児・2歳6か月児・3歳6か月児)

## 夏は食中毒に注意! 家庭での食中毒 予防三原則

食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。次のことを守って、食中毒を予防しましょう。

### ①手を洗う

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れた後
- ・食事をする前

### ②低温で保存する

- ・10℃以下で細菌の多くは増えにくくなります。

### ③加熱する

- ・肉や魚、野菜なども加熱して食べる
- ・調理器具も熱湯をかけて殺菌する

### 夏のお弁当づくりは気をつけて!

梅干し、お酢、しょうがなどは殺菌・抗菌効果があります。お弁当を作る時は、お酢で弁当箱を拭くなどして食中毒予防をしましょう。必要に応じて保冷バック、保冷剤を利用し、できるだけ涼しい場所で管理しましょう。



小学6年生と  
年長児が対象です

## 予防接種を 受けましょう

乳幼児期に受けた予防接種の免疫力を維持するため必ず接種しましょう。無料で受けられます。

■対象

三種混合2期(ジフテリア・破傷風)

小学6年生(平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ)

麻しん風しん

年長児(平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ)

■接種場所 市指定医療機関(保健センターだより10ページをご覧ください)

※市外の医療機関で接種希望の場合は、事前に問へ問い合わせてください。

■持ち物 母子健康手帳、予診票(医療機関と保健センターに置いてあります)

■接種期間 10月からインフルエンザの予防接種が始まるので、できるだけ9月末までに受けてください(平成31年3月末まで接種可能)。

献血にご協力ください

## 7月は『愛の血液助け合い 運動月間』です

■日時 7月12日(木)

午前9時30分～正午

午後1時～3時30分

■場所 甲西文化ホール

■対象 400ml献血(男性17歳～69歳、女性18歳～69歳)

■持ち物 献血カードまたは献血手帳、身分証明書(運転免許証・健康保険証など)

※渡航歴などによってお断りする場合があります。

※65歳以上の人は、60歳～64歳の間に献血経験のあることが要件となります。

◎骨髄バンク登録会も行います。

