

## 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す)・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。

## ベースマイル

(場所:保健センター)

<b>3月22日(金)</b> 受付時間 午前10時～11時	子どもの成長発達や育児に関する悩みを相談、ミニ講座(午前10時～)
--------------------------------------	-----------------------------------

■**対象** 乳児(おおむね1歳未満)とその保護者

■**持ち物** 母子健康手帳、おむつなど

## 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11月生	3月19日(火)
10か月児健診	平成30年5月生	3月20日(水)
1歳6か月児健診	平成29年8月生	3月15日(金)
2歳6か月児相談・ 歯科健診	平成28年8月生	3月8日(金)
3歳6か月児健診 (尿検査・視力検査あり)	平成27年8月生	3月7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)

## 献血にご協力ください

■**日時** 3月13日(水)  
午前9時30分～正午、午後1時～3時30分

■**場所** 甲西文化ホール駐車場

■**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歳までに献血経験のあることが要件となります。



## 適正飲酒で、 いつまでも楽しく健康生活

アルコールは1日の平均飲酒量によって、がん・高血圧・脂質異常症などのリスクを上昇させると言われています。



平成28年度の湖南省健康づくり・食育調査では、毎日飲酒している人で、※)生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は、女性は7割、65歳以上の男性は4割を超えています。適切な飲酒量を守り、週3日休肝日を作ることを心がけ楽しく健康な生活を送りましょう。

※)生活習慣病のリスクを高める量とは、下の表の2倍の量をさします。

## 適正な飲酒量は性別・ 年齢によって異なります

### 適切な1日の飲酒量

	64歳以下の男性	女性・65歳以上の男性
ビール	 500mlまで	 250mlまで
ワイン	 120mlまで	 60mlまで
日本酒・ 焼酎	 180mlまで	 90mlまで

お酒の問題で困っている人や、その家族の皆さんは、一度問へご相談ください。

3月30日(土)まで!

## 成人用肺炎球菌予防接種 子宮頸がん検診・乳がん検診

※子宮頸がん検診、乳がん検診の対象者には、受診券はがきクーポン券を送っています。  
※詳しくは保健センターだよりをご覧ください。