

## 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)

1月16日(水) 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

## マ・パパ教室 ※要事前申込

(受付:午後1時15分～1時30分 場所:保健センター)

1月19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9月生	1月29日(火)
10か月児健診	平成30年3月生	1月30日(水)
1歳6か月児健診	平成29年6月生	1月25日(金)
2歳6か月児相談・ 歯科健診	平成28年6月生	1月11日(金)
3歳6か月児健診 (尿検査・視力検査あり)	平成27年6月生	1月10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)

## ウイルス性胃腸炎にご注意を!

ノロウイルスなどのウイルス性胃腸炎に感染すると、腹痛や嘔吐、下痢といった症状が現れます。感染はウイルスのついた食品を食べることに加え、ヒトからヒトへも感染します。このウイルスに効果的な薬はなく、治療は症状を和らげる対症療法が中心です。日頃から予防を心掛け、元気に冬を過ごしましょう。

### 感染予防の6か条

- ①うがい・手洗い
- ②部屋の換気と加湿
- ③規則正しい生活リズム
- ④バランスのよい食事
- ⑤食品は十分に加熱
- ⑥次亜塩素酸ナトリウムで消毒



※アルコール消毒は効果ありません。次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を水で薄めた消毒液を使用しましょう。

## 今年もはじまります! 健康こなんポイント



スマホを持っている人は健康推進アプリ「BIWA-TEKU」、持っていない人は「健康こなんポイントカード」で、健康づくりに取り組みましょう。ウォーキングや健康イベントへの参加、特定健診などを受けることで健康ポイントを取得できます。

1年間貯めた健康ポイントは、翌年の賞品抽選の応募に使えます。ぜひ参加してください。

※詳しくは公式サイトをご覧ください。

- ・2018年に貯めたポイントの賞品抽選の応募締め切りは1月31日(木)です。忘れずに応募しましょう!



## ～はたちの献血キャンペーン～

### “始めよう献血 君の勇気が命を救う”

新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心に、広く県民に対して献血に関する理解と協力を求め啓発活動を行っています。

冬の季節は、体調を崩す人が多く、献血者は減少しがちです。

皆さまのご協力をお願いします。



### 献血できる場所

- びわ湖草津献血ルーム  
草津市西沢川1丁目1-14  
行岡第一ビル6階  
☎077・584・5678
- 滋賀県赤十字血液センター  
草津市笠原7丁目1-45  
☎077・564・6311