

### 歯 周病予防教室に 参加しませんか

日1月31日(木)午後1時30分～3時  
 所 安岡公民館 内講話  
 「健診で予防できる歯周病」、歯磨き実習、歯肉出血テスト  
 30人(先着順) 歯周ブラシ、コップ  
 申問健康づくり課  
 (☎231-14008)

負担額のうち、限度額1万円(上位所得者は2万円)を超えた額 ①治療受給者証交付申請書 ②医師の診断書 ③健康保険証の写し ④世帯全員の住民票の写し ⑤世帯全員の市県民税課税証明書の写し ⑥現在利用している治療受給者証の写し(更新、延長の場合) ※①②の様式は、保健予防課、下関保健所豊浦支所に用意 申平日(祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分に保健予防課へ。

**麻しん(はしか)・風しんの予防接種**  
 平成18年6月から、麻しんはしか・風しんの予防接種は2回接種となっています。

④平成24年度 ▽  
 生後12カ月以上24カ月未満の方 ▽5歳以上7歳未満で小学校就学の1年前にある方(平成18年4月2日～19年4月1日に生まれた方) ▽中学1年生相当年齢(平成11年4月2日～12年4月1日に生まれた方) ▽高校3年生相当年齢(平成6年4月2日～7年4月1日に生まれた方) ⑤3月31日(日)まで 市内の予防接種実施医療機関 ※要予約。母子健康手帳を持っている方は持参を



**骨髄バンクドナー登録**  
 ④18歳～54歳の健康な方(骨髄提供は20歳から) ⑤毎月第1月曜日 午前9時15分～11時 ⑥下関保健所2階 申電話予約を。 ⑦保健予防課(☎231-1407)

**妊婦専門相談**  
 市内在住の方 ①1月31日(木)午後2時～4時 ②下関保健所2階 ③専門の医師が対応 ④4人(先着順) ⑤1月4日～30日に、直接か電話で保健予防課へ。

⑧保健予防課(☎231-1407)



**育児学級へどうぞ**  
 ●スタート編  
 ①生後4カ月～6カ月の赤ちゃんとその保護者 ②2月7日(木) ③長府東公民館 ▽2月26日(火) ④勝山公民館 午前10時～正午  
 ●ステップ編  
 ⑤生後7カ月～9カ月の赤ちゃん

### 育児・健康相談(1月)

⑥下表の通り ⑦相談担当者=保健師など  
 ※育児相談は母子健康手帳を持参  
 ⑧健康づくり課(☎231-1447)

育…育児相談	健…健康相談	骨…骨量測定
※1…9:30~11:00	※2…13:30~15:00	

場 所	日 曜	10:00 ～ 12:00	13:00 ～ 15:00
菊川保健センター	7月	健	
玄洋公民館	8火	健	
豊田子育て支援センター	8火	育	
西部公民館	9水	育	
菊川こどもセンター	10木	育	
長府公民館	11金	育	
六連島漁村センター	11金	健	
豊北保健福祉センター	11金	育	健
安岡公民館	15火	育	
下関保健所	17木	育※1	
王喜公民館	18金	育・健	
彦島保健センター	18金	育	
豊田保健福祉センター	22火		健
王司公民館	23水	育・健	
馬場町民館(住吉神社そば)	25金	育	
山陽保健センター	25金	育	健
川棚公民館	25金	育	健※2
北部公民館	31木	育	健・骨※2

**母親学級へどうぞ**  
 妊娠中をより健康に過ごし、健やかに赤ちゃんを生み育てるために妊娠・出産・育児について楽しく学びます。  
 ①1月16日(水) ②妊婦の食事・

**両親学級へどうぞ**  
 ③妊婦(妊娠6カ月以降)とその夫  
 ④1月26日(土)午後1時30分～3時  
 ⑤生活衛生課(☎231-1936)

**認知症相談会**  
 認知症地域相談員が、介護する人の立場で、現在認知症の方を介護している方の不安や思いを聞きます。  
 ①1月18日(金)午後1時30分～3時 ②下関保健所 ③3人(先着順)  
 ④健康づくり課(☎231-1935)

**心の健康相談**  
 ⑤心の健康について悩みのある方、その家族 ⑥1月23日(水)午後1時～3時 ⑦下関保健所豊浦支所豊田分室 ⑧1月25日(金)午後1時～3時 ⑨下関保健所2階  
 ⑩1 下関保健所豊浦支所(☎775-3000)、⑪保健予防課(☎231-1419)

⑫その保護者 ⑬2月13日(水)午前10時～正午 ⑭彦島公民館  
 ⑮20組 ⑯100円 ⑰各実施日の1カ月前～3日前までに電話で健康づくり課へ。  
 ⑱健康づくり課(☎231-1447)

⑲妊娠中の過ごし方▽1月23日(水) ⑳出産のはなし・歯のはなし▽1月30日(水) ㉑産後の生活、赤ちゃんの育て方 午後1時30分～3時30分(3回1コース) ㉒勤労福祉会館 ㉓助産師、保健師、栄養士、歯科衛生士 ㉔母子健康手帳  
 ㉕健康づくり課(☎231-1447)

**ノロウイルスによる食中毒に注意!**  
 毎年、冬を中心にノロウイルスによる食中毒が多発しています。ノロウイルスは食品から人、人から人へ感染が広がり、集団食中毒につながる恐れもあります。  
 ▽感染予防の基本は「手洗い」です。調理前、食事前、用便後など石けんですっきり手を洗いましょう  
 ▽ノロウイルスは、カキなどの二枚貝の内臓に蓄積されます。二枚貝は、中心まで十分に火を通しましょう  
 ㉖健康づくり課(☎231-1447)

