



4月の健康づくり

☎保健センター ☎63-1133

健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。

●8日(火)

▽保健センター

午前10時～10時45分

●10日(木)

▽中央公民館(医師が対応します)

午前10時～11時30分

※相談日以外でも、保健センターで職員が相談を受けています。

あなたの善意、お待ちしております
愛の献血

●13日(日)

▽あらおシティモール

午前10時～11時30分

12時45分～午後4時

●23日(水)

▽第一製網(株)

午前9時30分～11時30分

▽荒尾警察署

午後1時～3時30分

※400mlのみ、体重50kg以上の人

ビート・コア・ウォーキング

有明優都戦略

平成26年3月でビート・コア・ウォーキングは終了させていただきましたことになりました。市民の皆さんの運動習慣のきっかけ作りとして実施してきましたが、いかがだったでしょうか？

ビート・コア・ウォーキングは終了しますが、これからも皆さんに合った運動を続けていくお手伝いを行っていきます。

4月から子どもの健診が一部変わります

☎保健センター ☎63-1133

4月から乳児(3カ月児・7カ月児)健診は保健センターで受ける集団健診から病院で受ける個別健診に変わります。それに伴い、受診月齢が一部変更になります。なお、1歳6カ月児健診と3歳児健診はこれまで通り保健センターで行いますので、お間違いのないようご注意ください。健診を受ける月は広報あらおでお知らせしますので、個別通知はありません。

健診は子どもの成長発達を確認する大切な機会なので、必ず受けましょう。

●健診スケジュール(4月・5月の健診日程は10ページをご覧ください)

3月までの健診		4月からの健診	
3カ月児	保健センター	3カ月児	委託医療機関
7カ月児		9カ月児	
1歳6カ月児		1歳6カ月児	保健センター
3歳児		3歳児	

●委託医療機関

医療機関	行政区	電話
荒尾市民病院	本村	☎63-1115
くどう小児科クリニック	東屋形4丁目	☎64-5511
こどもクリニック友枝	向陽台	☎65-8181

個別健診の流れ

①すくすく広場(2カ月児育児学級)で健診に必要な受診票を配布します。受診票は母子健康手帳に貼り付けます。

②事前に保護者が委託医療機関へ連絡してください。

③委託医療機関で健診を受診してください。

※健診を受けるときは、あらかじめ受診票にある問診項目を記入してください。

※健診結果は医療機関から保健センターへ送付され、その後の健診や保健指導に活用します。

●対象 荒尾市に住民票がある子ども

●料金 無料

●持っていくもの

受診票が貼り付けてある母子健康手帳、健康保険証※、乳幼児医療費受給資格者証※、お出かけに必要なもの(着替え、おむつなど)

※住所確認や治療が必要になった場合などに提示を求められることがあります。



春の行楽シーズン到来！食中毒に注意しましょう

series for Healthy Life

健康って気持ちいい！

vol.49



遠足や運動会、ハイキングなどイベントが多い季節になりました。気温が高くなると食中毒が発生しやすくなります。食品の衛生的な取り扱いを心がけましょう。

食中毒を防ぐポイント

①お弁当を作るとき

- ・必ず食べる当日に作る。
- ・作る前や食べる前には手をよく洗う。
- ・食品は中心部までしっかり加熱し、十分に冷ましてから清潔な箸で弁当箱に詰める。
- ・お弁当は涼しいところで保管し、早めに食べる。
- ・食べ残しの食品は思い切って捨てる。



②バーベキューなどをするとき

- ・生肉と野菜は別々に盛りつける。
 - ・「焼くときの箸」と「食べるときの箸」は区別する。
 - ・肉は中心部まで十分に加熱して食べる。
- ※生肉にはO157、カンピロバクター、サルモネラなどの食中毒菌が付いている可能性があるため、注意しましょう。



③魚釣りやハイキングをするとき

- ・見慣れない野草やフグなどを素人調理しない。

【食用と間違えやすい有毒植物の例】



バイケイソウ
(オオバギボウシなどと類似)



スイセン
(ニラ、ノビルと類似)



トリカブト
(ニリンソウなどと類似)



イヌサフラン
(ギボウシなどと類似)

◆楽しい思い出を台無しにしないためにも、食中毒には十分注意しましょう。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

写真提供：厚生労働省

☎保健センター ☎63-1133

社会保険などの被扶養者(サラリーマンの妻など)の特定健診は事前申し込みが必要です

☎健康生活課国保年金係 ☎63-1327

5月に実施する複合(集団)健診のがん検診などに申し込んだ人で、社会保険や共済組合などの被扶養者(サラリーマン・公務員の妻など)が特定健診(集団)を同時に受診したい場合は、事前に申し込みが必要です。

また、この健診を受けるときは、受診券と保険証が必要です。受診券は健康保険証などに書かれている保険者に連絡して発行してもらい、健診当日にお持ちください。

●特定健診の申し込み期間

4月11日(金)～21日(月)
午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

●申し込み先 医療情報健康財団 神原
☎092-271-6421