



妊婦・乳幼児

必ず母子手帳をご持参ください。

行 事	月 日 曜	時 間	場 所	対 象	内 容
乳児健康診査	8月7日(木)	受 付 13:00~14:00	保 健 セ ン タ ー	平成20年 1月生 " 2月生	問診・計測・診察・健康相談・栄養相 談・育児相談
1歳6か月児 健康診査	9月11日(木)	受 付 12:30~13:30		平成19年 1月生 " 2月生	上記のほか、歯科健診・歯科相談
3歳児 健康診査	8月14日(木)	受 付 13:00~14:00		平成17年 5月生 " 6月生	
ママ♡キッズの すこやか相談	8月5日(火)	受 付 13:00~15:00		妊 婦 乳 幼 児	
	9月2日(火)				
予 防 接 種 個 別 接 種	<p>●保健センターで予防接種手帳を発行しています● お子さんの出生や転入後、早めに手続きにお越しく下さい。</p> <p>●麻しん風しん混合ワクチン第2期の接種を受けましょう● 第2期：年長児（平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ）のお子さんを 対象に接種のご案内をお送りしています。 母子健康手帳を持参のうえ手続きにお越しく下さい。</p> <p>●麻しん風しん混合ワクチン第3・4期の接種はお済みですか？● 第3期：中学1年生相当年齢（平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ） 第4期：高校3年生相当年齢（平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ） 接種がまだの方は、夏休みを利用して接種しましょう！</p>				



血管いきいき☆
糖尿病予防のつどい IN まさき

第2回
受講生
募集!!

～続けよう！ 糖尿病予防で万病予防！～

「食べること」をテーマに糖尿病予防を実践していきませんか。食事についての講義と調理実習を行い、ご自身の「適正な食事量」を確認し、毎日の食生活でできる工夫を一緒に考えましょう。また、食後の歯みがき実習で、お口の中もリフレッシュ！して、歯周病と糖尿病についての理解を深めましょう。ぜひご参加ください。



- 【日 時】 9月4日(木) 9時30分～14時30分
- 【内 容】 午前 管理栄養士による講義 調理実習、試食
午後 歯科衛生士による講義と歯みがき実習
- 【会 場】 松前町保健センター
- 【対 象 者】 松前町に在住の方で糖尿病予防に関心のある方
- 【定 員】 講義 40名 / 調理実習 24名
- 【持 参 物】 筆記用具
☆調理実習をお申込みの方
材料費200円・エプロン・三角巾
タオル2枚・普段使っている歯ブラシ
- 【申込方法】 参加希望の方はお電話でお申込みください。
申込締切 8月28日(木)
- 【申 込 先】 松前町保健センター ☎985-4118

●第1回(6月19日)レポート●

宮岡医師の講演で、『おなか为空いて、お菓子に手がでそうになったら10分がまんしてみよう』という提案がありました。皆さんは日ごろ、空腹を感じることはありますか？ 空腹をがまんしているその時、脂肪は燃え始めているのだそうです。「10分間がまん」にぜひ挑戦してみましょう!!