

# しんた21からのお知らせ

申し込み・問い合わせ  
健康推進グループ（しんた21内・☎0100）

## 子宮がん検診を受けましょう

子宮がん（頸部）は、20～30歳代の女性に増加しています。

早期発見のため子宮がん検診を定期的に受けましょう。

▶日時 9月10日(金)・10月20日(水)（午前）9時～、（午後）13時～

▶場所 しんた21

▶対象 20歳以上の偶数月生まれの女性

▶定員 各50人（午前25人、午後25人）

▶内容 子宮頸部細胞診

▶料金 1,700円

※国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者、生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料です。

▶申し込み 7月20日(水)までに、はがき、ファクス、Eメールのいずれかで、必要事項を記入の上、健康推進グループ（〒059-0016片倉町6丁目9-1・☎0111・Eメール shinta21@city.noboribetsu.lg.jp）

▶必要事項

- 件名 『子宮がん検診申し込み』
- 氏名とふりがな、生年月日、住所、電話番号
- 希望の時間 午前、午後、どちらでも良い
- 保険の種類など（国民健康保険、後期高齢者医療制度、生活保護世帯、市民税非課税世帯、社会保険など）

※1人につき1枚（件）で申し込みください。

## スマート★ダイエット講座に参加しませんか

日ごろの生活習慣を振り返りながら、健康的なダイエットを始めましょう。

月日	時間	内容
8月24日(火)	10時～12時	オリエンテーション 生活を振り返ろう
8月31日(火)		食事バランスについて
9月7日(火)		カロリー摂取について
9月14日(火)		有酸素運動・ 筋肉トレーニングなど
9月21日(火)		
10月25日(月)～	随時	個別相談

▶場所 しんた21

▶定員 20人（申込順）

▶参加料 500円

▶申し込み 7月15日(木)～8月6日(金)までに健康推進グループ

## 食中毒を予防しましょう

【食中毒予防の6つのポイント】

- 1 食品を購入するときは、肉・魚をそれぞれ分けて包み、寄り道をしないで帰りましょう
- 2 冷蔵庫や冷凍庫には食品を詰めすぎない（入れるのは7割程度）ようにしましょう
- 3 調理器具は、肉・魚介用と野菜用に分けるか、その都度、洗浄・消毒しましょう
- 4 調理はすばやく、しっかりと加熱しましょう
- 5 料理は調理後、すぐに食べましょう
- 6 残った食品は冷蔵保存し、十分加熱してから食べましょう



## 健康相談 診査

診査・相談名	月日	対象	内容	持ち物
4カ月児健康診査	8月19日(木)	3月16日～4月15日生まれのお子さん	診察、身体計測、栄養相談、育児相談	母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ
8カ月児健康相談	8月25日(水)	平成21年12月生まれのお子さん	身体計測、栄養相談、育児相談、遊びの紹介	母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ
1歳6カ月児健康診査	8月11日(水)	平成21年1月生まれのお子さん	診察、歯科検診、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談、フッ素塗布（希望者800円）	母子健康手帳、お子さんの歯ブラシ
3歳児健康診査	8月5日(木)	平成19年7月生まれのお子さん	診察、歯科検診、尿検査、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談	母子健康手帳、お子さんの歯ブラシ
乳幼児健康相談	8月25日(水)	育児相談を希望する方	発育・発達・育児などの相談、栄養相談	—

※4カ月児健康診査、8カ月児健康相談、1歳6カ月児健康診査、3歳児健康診査の時間は、対象となる家庭に通知します。

なお、乳幼児健康相談は、事前に電話でお申し込みください。