

3月の健康伝言板

☎健康づくり政策課（袋井保健センター☎42-7275）
（浅羽保健センター☎23-9222）

内容	対象	日	所	時	持ち物
7か月児相談	H19年7月生	4日(火)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ
1歳児相談	H19年2月生	13日(木)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、メロンキッズ
	H19年1・2月生	27日(木)	浅羽保健センター		
1歳6か月児健診	H18年8月1日～15日生	7日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート
	8月16日～31日生	18日(火)			
2歳児相談	H18年2月生	19日(水)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
2歳6か月児相談	H17年8月生	12日(水)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
3歳児健診	H17年2月1日～15日生 2月16日～28日生	14日(金) 28日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート、尿
母乳相談	要予約	3日(月) 18日(火)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時45分～11時15分	母子健康手帳、タオル2本
離乳食実習	4～10か月児の保護者	26日(水)	浅羽保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、エプロン、おぶひも
	7～10か月児の保護者	27日(木)	袋井保健センター		
すこやかガイド交付	H20年1月生	17日(月)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、アンケート
		24日(月)	浅羽保健センター		
でんわ健康相談	どなたでも	月～金曜日 (祝日は休み)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時30分～午後5時15分	
定例健康相談(母子)	どなたでも	18日(火)	浅羽保健センター	受付午前9時30分～11時	母子健康手帳
定例健康相談(成人)	どなたでも	5日(水)	浅羽保健センター	受付午前9時30分～11時	健康手帳または、健康ファイル
予約制の健康相談	要予約	毎週火曜日	袋井保健センター	午後1時30分～4時30分	健康手帳または、健康ファイル (1人当たり1時間程度)
		4日(火)	袋井保健センター	午後1時30分～4時30分 午後5時30分～7時30分	

保健センターからのお知らせ

健康な歯のためには、何でも食べることが大切

市では、昨年10月に80歳以上で、自分の歯が20本以上あると思う方を対象に「8020^{はちまるにいまる}（80歳で20本以上の歯を保とう）コンクール」を行いました。

「8020コンクール」で最優秀賞に輝いた鈴木よしゑさん（久津部東）は、96歳で自分の歯が27本あります。ご自慢の歯や健康について、鈴木さんからお話を伺いました。

～健康な歯のために普段から気をつけていることはありますか？～

若い時から、特に歯を大事にしていたということはありませんが、好き嫌がなく、何でも食べていました。魚でも小骨まで、全部食べていました。

どんな食べ物でも、おいしいと思って食べるとおいしくいただけます。そのため家族のみんなには、なんでも食べなきゃいけないよと言っています。

～鈴木さんの健康の秘けつは何ですか？～

暖かい昼間、家の敷地内を散歩しています。以前、ゲートボールをやっていたので、足は丈夫だと思います。高齢なので、家族のみんなに迷惑を掛けないために、寝たきりにならないよう健康に注意しています。

また、人と話をすることも好きです。人と話すと元気になれるので、それも健康の秘けつになっていると思います。



鈴木よしゑさん（久津部東）

☎健康づくり政策課健康指導1係 ☎42-7275