

## 母子保健

## 乳児健康診査

対象児に個人通知します。

| 日   | 場所       | 受付時間         |
|-----|----------|--------------|
| 4 火 | 宿毛文教センター | 9:00 ~ 10:00 |

## 赤ちゃん広場

| 日    | 場所    | 受付時間         |
|------|-------|--------------|
| 20 木 | 和田集会所 | 9:30 ~ 11:30 |

## 成人保健

## 【セットけんしん】特定健康診査および各種がん検診

| 日    | 場所              | 特定健康診査 / 前立腺がん検診 / 大腸がん検診 | 肺がん検診および結核検診 | 胃がん検診 (バリウム検査) |
|------|-----------------|---------------------------|--------------|----------------|
| 19 水 | 宿毛市総合運動公園 (武道場) | 予約制                       | 予約制 (午前のみ)   | 予約制 (午前のみ)     |

## 肺がん検診および結核検診

| 日    | 場所            | 受付時間          |
|------|---------------|---------------|
| 19 水 | 宿毛市総合社会福祉センター | 13:30 ~ 14:15 |
|      | ポピンズアリタ (西町)  | 14:30 ~ 15:15 |

## 子宮頸がん検診・乳がん検診

| 日    | 場所       | 受付時間 |
|------|----------|------|
| 30 日 | 幡多健診センター | 予約制  |

## 各種検診の結果

宿毛市が実施する次の実施日までの集団検診について、精密検査が必要な方には通知が完了しています。

| 検診         | 実施日          |
|------------|--------------|
| 肺がんおよび結核検診 | 8月21日(木)     |
| 胃がん検診      | 8月30日(土)     |
| 大腸がん検診     | 8月30日(土) 回収分 |
| 前立腺がん検診    | 8月30日(土)     |
| 乳がん検診      | 8月9日(土)      |
| 子宮頸がん検診    | 8月9日(土)      |

## 子どものスキンケア

問 健康推進課 ☎ 62-1235

子どもの皮膚は、皮脂の分泌が未熟なため乾燥しやすいのが特徴です。新生児期からのスキンケアは、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーの予防につながります。日々のケアで「しっとり・すべすべのお肌」を保ちましょう。

## スキンケアとは

## 皮膚を清潔に保つこと

- 弱酸性や無添加など、刺激の少ない石鹸を選ぶ。
- よく泡立ててやさしく洗い、すすぎを充分に行う。
- 皮膚をこすらず優しくタオルを押し当て、水分を拭き取る。

## バリア機能を高めること

- 顔を含めて全身に保湿剤を塗る。
- 塗る量は肌がしっとりする程度。

## 保湿剤を選ぶポイント

- 肌に合う、無香料や低刺激タイプを選ぶ。
- 夏はさっぱり、冬はしっとりタイプなど、季節に応じて使い分ける。

## 心の健康相談

保健師・相談員等による電話・面接相談を随時お受けしています。

## 相談窓口

- |                                                |                                        |
|------------------------------------------------|----------------------------------------|
| ● 健康推進課 健康指導係 ☎ 62-1235                        | ● 高知県立精神保健福祉センター ☎ 088-821-4966        |
| ● 高知県幡多福祉保健所健康障害課 精神保健福祉担当 ☎ 0880-34-5124 (直通) | ● お酒の悩みごと相談 幡多断酒会 大江 拓 ☎ 090-1173-4672 |