

市民公開

サンサンチャレンジ開講講座を開催

市民みんな健康に！減量成功の第1歩！

サンサンチャレンジ開講講座には、「成功者から学ぶ減量のコツ」が満載です。

自覚症状のない元気なうちから「予防のため」「できそうなことを見つげるため」「ぜひ、ご家族や友人とお誘い合わせてお越しください。」

「サンサンチャレンジの申込方法について」

10月21日(日)までに、次のいずれかの方法によりお申し込みください。

- ①健康課窓口で直接申し込み。
- ②市ホームページから申し込み。
- ③郵送・FAXで申し込み。

日時 10月21日(日) 13時30分～(受付13時)

※申込冊子は、健康課、各庁舎窓口センター、協賛店にあります。

場所 社公民館(2階研修室)

※詳細なプログラムや協賛店一覧などは、申込冊子に掲載しています。

対象者 市内在住または在勤の方

※講座当日に申し込みすることも可能です。

申込方法 10月19日(金)までに、電話、FAX、電子メールでお申し込みください。

申し込み・問い合わせ 市民安全部健康課 (中央図書館2階)

参加費 100円

申し込み・問い合わせ (中央図書館2階)

内容 予防医学専門医・坂根直樹さんによる講演会ほか(下記参照)

電話 42・2800
FAX 42・3978
電子メール 33challenge@city.katol.g.jp

●予防医学専門医による講演



「頑張らないダイエットお教えします～成功者に学ぶダイエットの極意～」
京都医療センター予防医学研究室室長 医師・坂根直樹さん

坂根医師は糖尿病外来、肥満外来の診療のほか、「楽しくやる気にさせる減量法」等について研究されている予防医学の第一人者です。納得させられるユーモアたっぷりのお話に定評があります！

参加すると
お得がいっぱい!

- サンサン協賛店の紹介
- NPO 法人兵庫県腎友会による講話
- お楽しみプレゼント
- 託児もあります(要予約)

四種混合ワクチンの導入について

11月から、新しく四種混合ワクチン(ジフテリア、百日せき、破傷風、不活化ポリオ)の定期接種の導入が予定されています。

接種対象

生後3か月から90か月までのお子さま

※平成24年8月以降に出生されたお子さまには、10月中旬に予防票等を個別にお送りします。

接種方法

●初回接種(全3回)

20日から56日までの間隔をおいて3回接種

●追加接種(全1回)

初回接種の3回目終了後、6か月以上の間隔をおいて1回接種

注意事項

○四種混合ワクチンが導入されるまでの間は、単独不活化ポリオワクチンと三種混合ワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷風)を接種してください。

○原則として、最初に接種したワクチンで最後まで接種してください。

その他

接種の予約方法や接種医療機関等は、広報かとう11月号でお知らせします。

問い合わせ

市民安全部健康課 (中央図書館2階)
電話 43・0435

10月10日は「目の愛護デー」です

「いたわろう 目は一生のパートナー」(目の愛護デー標語入選作)

目のご相談は、お近くの眼科専門医へ。大切な目を守るために、小さなことでもご相談ください。

10月17日(水)～23日(火)は「薬と健康の週間」です

自分の使用する薬の記録(お薬手帳)を持ちましょう。自分が服用している薬の情報を的確に伝えることができ、薬の重複や誤った飲み合わせを防止できます。

薬についての相談は、医師、薬剤師等専門家にしましょう。

