

パート1	対象月齢	実施日時	内容	定員
1～4か月児	1/15(金)	午後1時～1時半	*赤ちゃんの体重測定 *育児の情報交換 *保健師講話 「赤ちゃんモトドを受け止めてよ」と	20組

■新生児訪問
お母様方へ、出産後退院され戸惑うことも多いと思います。一人で悩まないでご連絡ください。
助産師や保健師が訪問して赤ちゃんの体重測定・おっぱいの状態・母子保健事業の紹介等行っています。
対象者 新生児・2か月未満の乳児と母親
料金 無料
*赤ちゃんが生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ(ピンクまたは白)を早めにご送ってください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函、または個人情報保護シートをご利用ください。もしくは、出生届け手続き時に一緒に提出することもできます。
■ベビースクールの案内

3歳児健康診査	通知対象者	受付時間	実施日
3歳6か月	午後1時15分～2時15分	1/27(水)	1/6(水)

1歳6か月児健康診査	通知対象者	受付時間	実施日
1歳6か月	午後1時15分～2時15分	1/14(木)	1/28(木)

乳児一般健康診査	通知対象者	受付時間	実施日
生後9か月、10か月	午前8時～11時	1/10(日)	
生後3か月、4か月	午後0時～3時		

■乳幼児健康診査のお知らせ
乳児一般健康診査
*親子(母子)健康手帳・筆記用具をご持参ください。
■3歳児健康診査
3歳児健康診査
*実施場所は、いずれも市保健相談センターです。
*健康診査対象者には事前に通知を行っています。

パート2	対象月齢	実施日時	内容	定員
4～11か月児	1/8(金)	2/12(金)	離乳食の調理実習 「各時期のたさや味など実際に確認しましょう」 実習費300円	20組

■予防接種のお知らせ
○BCG接種(結核予防接種)
日時 1/19(火) 午後2時～4時(午後1時から整理券交付)
場所 市保健相談センター
対象 3か月～6か月未満
*対象年齢を超えると全額自己負担になります。当日受けることができない方、事情があつて生後6か月未満までに受けることができない方は、市保健相談センターまでご連絡ください。
※お願い
インフルエンザ症状がある方や、感染の疑いがある方は当日の集団接種をご遠慮ください。ようお願いいたします。
*予防接種の対象の年齢になつても予防票がまだ届かないという方は市保健相談センターまでお問い合わせください。

■一般健康相談のご案内
生活習慣病予防に関する相談、健康診査やがん検診に関する相談等を無料で行っています。健診を受けられた方は、健診結果を持参され、お気軽にお越しください。
場所 市保健相談センター(1階健康相談室)
日時 毎週水曜日(祝日を

■女性特有のがん検診について
無料クーポン券で、身近な医療機関に事前予約をして乳がん・子宮頸がん検診を早めにご受診しましょう。

以下の場合はこれまで通り市役所窓口での申請手続きが必要です。
①平成21年12月以前の診療
②市外での外来診療
③入院にかかる診療
④市内医療機関において受給資格者証を提示せずに診療を受けた場合
⑤制度導入をしていない市内医療機関で受診した場合
制度を導入している市内医療機関は下の表のとおりです。
※歯科調剤薬局を含む

■問い合わせ
児童家庭課
☎876-1234
内線3611

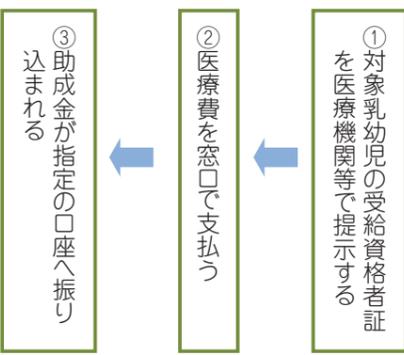


乳幼児医療費助成の手続が簡素化されます

平成22年1月の診療分から、市内医療機関と調剤の外来診療分について、医療費助成の手続が簡素化されます。助成方法が「自動償還方式」となり、市役所窓口での申請手続が不要となります。

自動償還方式とは

医療機関での診療後、窓口で医療費の支払をしていただきますが、その後、市役所での助成金支給申請をする必要はなく、後日助成金が指定された口座へ振り込まれます。
市内医療機関(歯科調剤薬局を含む)で受診し、医療費助成を受けるまでの流れは次のとおりです。



自動償還方式を導入している市内医療機関(平成21年12月1日現在)

字名	医療機関名	電話番号	内容	字名	医療機関名	電話番号	内容	字名	医療機関名	電話番号	内容
安波茶	浦添歯科クリニック	879-2812	歯科	港川	浦添海邦病院	878-8787	病院	宮城	浦添協同クリニック	870-8060	病院
仲間	ちはる歯科クリニック	877-6480	歯科		岸本こどもクリニック	877-0808	病院		新里眼科医院	878-8512	
内間	ワタキュー薬局 内間店	942-0353	薬局		サンタ歯科	942-1988	歯科		浦添さかい眼科	988-1376	
伊祖	みやぎ内科・循環器科ファミリークリニック	871-3088	病院	沖縄県公衛生センター歯科診療所	879-8350	歯科	みやざと内科クリニック	875-7000			
	池村クリニック	879-5762	病院	宮城歯科医院	879-1487	歯科	ライフデンタルクリニック浦添	879-5404			
	浦添総合病院	878-0231	病院	とくち耳鼻咽喉科	873-3387	病院	おおせと歯科医院	874-8211			
	げんか耳鼻咽喉科	876-9500	病院	長嶺内科医院	876-1212	病院	島デンタルクリニック	878-3034			
大平	浦添総合病院歯科口腔外科	878-1744	歯科	牧港眼科	879-2114	病院	ふくざと歯科医院	875-0121			
	アシスト薬局	874-3723	薬局	牧港クリニック	871-1500		うらそえ虹薬局	870-8660			
	(有)伊祖薬局	873-0368	薬局	牧港泌尿器科	873-3033		ココ薬局	876-7118			
	ピュア・ハートファーマシー	879-5123	薬局	まちなと小児クリニック	942-1110		スマイル薬局 宮城店	874-7700			
城周	吉原東洋薬局	875-2547	薬局	ロクト整形外科クリニック	878-6910	薬局	レン薬局	876-7274			
	稲嶺皮膚科	879-3211	病院	すこやか薬局 牧港店	870-8558	病院	パークレーレディースクリニック	873-1135			
	たから小児科医院	879-8777	病院	保険薬局ブランド	870-8638		ぐるんば小児科	871-1737			
	嶺井第一病院	877-5806	病院	具志堅循環器・内科	875-0007		耳鼻咽喉科たいらクリニック	942-4187			
つくし薬局	877-6870	薬局	くしけん小児科	878-5828	にこにこ歯科・小児歯科		873-2525				
屋富祖	赤嶺レディースクリニック	877-8839	病院	楠見耳鼻咽喉科	875-7111	病院	パークレー歯科	878-0648			
	同仁病院	876-2212	病院	上原歯科クリニック	879-1555		サザン薬局	878-3466			
	比嘉眼科病院	876-2515	病院	サザン歯科まえた	875-4618		ていた薬局	963-8234			
	中央歯科医院	942-4444	病院	タウン薬局 前田店	894-2899		そうごう薬局浦添当山店	871-2421			
勢理客	上地薬局	876-1893	薬局	浦添胃腸科外科医院	877-8541	病院	カルシウム歯科	873-0648			
	マリオ薬局	875-5536	薬局	辺野喜内科・小児科	876-6523		やかデンタルクリニック	988-0648			
	メディカル薬局	878-1198	薬局	昭和薬局 浦添店	877-1148		さわだ歯科	875-4555			
沢岬	レモン薬局 浦添店	870-1202	薬局			あかみねクリニック	873-0071	病院			

健康シリーズ 144

～高血圧に気をつけよう～

寒い季節になりました。健康状態を計るバロメーターとして、血圧はとても重要な数値の一つです。血圧はとても不安定なもので、さまざまな要因で刻々と変化しています。寒い冬場は夏場より高くなります。高血圧は、脳卒中や心筋梗塞の引き金とされています。その予防と改善で重要なのは、減塩です。しかし、食塩は生命の維持に欠かせない成分でもあります。上手に摂取しながら、無理せず少しずつ減塩を心がけてみましょう!

- *減塩のポイント**
- ①塩分の多い加工食品、外食は控えめにする。
 - ②食べ過ぎない(減塩しても食べ過ぎると効果はありません)。
 - ③新鮮な材料で素材の味を生かす。
 - ④酸味や香辛料、天然だしのうまみを利用するなど料理方法を工夫する。
 - ⑤何か一品だけ塩味を効かせてあとは薄味にする。

市保健相談センターでは、**栄養相談**を行っています。検診を受けて中性脂肪やコレステロール、血糖値、血圧など「食事について気になることがある」という方はお気軽にご相談ください。
日時 毎月第2・第4火曜日
午後1時半～4時半
申込先 市保健相談センター(予約制)
☎875-2100

