

なくそう！ 望まない受動喫煙
～マナーからルールへ～

問合先 健康推進課

4月から、飲食店や事業所など、多くの施設で原則屋内禁煙となるほか、20歳未満の喫煙エリアへの立ち入りが禁止となりました。望まない受動喫煙をなくすとともに、受動喫煙による健康影響が大きい子ども・妊婦・患者などには特に配慮しましょう。



妊産婦・成人歯科健康診査
▼とき 5月12日(火)、午後1時～2時
▼ところ 保健センター
▼対象 市内在住の妊産婦または20歳以上の方
▼定員 20人(先着順。5人以上で開催)
▼内容 歯科健康診査(歯周疾患健診など)、歯科保健指導(ブラッシング指導など)
▼持ち物 歯ブラシ、コップ、手鏡、タオル、母子健康手帳、健康手帳(手帳は持っている方のみ)
▼申し込み 10004979

愛知県広域予防接種事業
し込み 4月6日(月)～5月1日(金)に、健康推進課へ
里帰り出産や長期入院中などで、市内で接種を受けることが困難な場合やかかりつけ医が市外にいる場合などは、定期予防接種を市外の医療機関でも受けることができます。希望する場合は健康推進課へ相談してください。※県内の医療機関に限ります
ID 10005324

市民病院糖尿病教室 日程・内容

Table with 3 columns: とき, 内容, 講師. Rows include dates from 4月8日 to 4月14日 and topics like 糖尿病について, 糖尿病と食事, etc.

市民病院糖尿病教室
▼日程・内容 左表(全5回)
▼時間 午後2時～3時(最終日は午後3時15分まで)
▼ところ 市民病院講堂
先 市民病院 内科外来 ☎0587(32)2111



市民病院だより 第167回



整形外科医師 栗山香菜恵

膝の痛みのできる原因

膝の痛みの原因の一つに、変形性膝関節症があります。関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、すり減ることによって関節が変形し痛みが起これば、歩行や半片板の損傷などの後遺症として発症する場合があります。予防や症状改善のために日常生活でできることを紹介します。
①減量 体重が重ければ膝にかかる負担も大きくなり、膝関節の軟骨が傷みやすくなります。肥満の場合は、減量することで痛みの改善が期待できます。
②筋力訓練 太ももの前側には膝関節を支える大きな筋肉があります。この筋肉を鍛えることで膝痛の緩和・進行防

ご意見、ご要望は、市民病院広報委員会へ
☎0587(32)2111、FAX(0587)322151、Eメール(hospital@city.inazawa.aichi.jp)



節目で見直そう！ 女性健康
骨と歯の健康のために
▼とき 5月21日(木)、午前8時45分～9時15分(受付時間)
▼ところ 保健センター
▼対象 市内在住で、健診時40・45・50・55・60・65・70歳の女性
▼定員 50人(先着順。20人以上で開催)
▼内容 骨粗しょう症検診、歯科健康診査(歯周疾患健診など)、歯科保健指導(ブラッシング指導など)
▼持ち物 歯ブラシ、コップ、手鏡、タオル、健康手帳(持っている方のみ)
▼費用 500円(70歳の方、65歳で後期高齢者医療被保険者証を持っている方、生活保護を受けている方は無料)
▼申し込み 4月20日(月)～5月14日(木)に、健康推進課へ
※受診は1年に1回
ID 10004979



節目歯科健康診査

問合先 健康推進課 ID 1004979

▶とき 5月1日(金)～9月30日(水) ▶ところ 市内実施医療機関(下表) ▶対象 市内在住で、令和3年3月31日までに20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方 ▶内容 歯科健康診査(歯周疾患健診など)、歯科保健指導(ブラッシング指導など) ▶申し込み 電話などで直接医療機関へ

Table with 3 columns: 地区, 医療機関名, 電話番号. Lists dental clinics across various districts like 大里東, 稲沢, 大里西, etc.