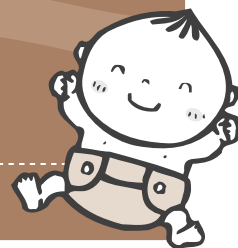




10月の健康ガイド

Guia de saúde-Outubro / Guide for Health in October

問▶市保健センター(☎〈76〉1133) Centro de Saúde / Health Center



妊産婦

場市保健センター

母子健康手帳交付と妊婦指導

時(月)～(金)午前8時30分～正午(10日(祝)を除く)
対妊婦
持妊娠届出書・外国人登録証明書(外国籍の人のみ)



マタニティ歯科健診(予約制)

時5日(火)午前9時～11時15分
対妊婦(17週以降)または産後1年未満の産婦 定30人 持母子健康手帳・歯ブラシ・タオル 他体調の良いときに受診してください

マタニティクッキング(予約制)

時19日(水)午前9時30分～午後1時
対出産予定が12月～来年4月の妊婦とその家族 定24人 料400円
申10月12日(水)まで(土)(日)(祝を除く)に同センターへ



マタニティサロン

妊婦の情報交換の場

時19日(水)午前9時～11時(出入り自由) 対妊婦



教室

場市保健センター

カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

時17日(月)・31日(月) 受け付け→午後1時10分～1時30分 対7～11カ月の子とその保護者
持母子健康手帳・赤ちゃん用のバスタオル



乳幼児健診

場市保健センター

4カ月児健診

時5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火) 受け付け→午後0時45分～2時 対3カ月半～5カ月の子(順次個人通知)

1歳6カ月児健診

時7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金) 受け付け→午後0時30分～2時 対1歳6カ月～2歳未満の子(順次個人通知)

3歳児健診

時6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火) 受け付け→午後0時30分～2時 対3歳の子(順次個人通知)

ゴックン教室(前期離乳食)

時12日(水)・26日(水) 受け付け→午後2時10分～2時30分 対4～6カ月の子とその保護者 持母子健康手帳・赤ちゃん用のバスタオル

赤ちゃんサロン

子育ての情報交換の場

時19日(水)午前9時～11時(出入り自由) 対5カ月未満の子とその保護者 持赤ちゃん用のバスタオル



市民健康講座

時いずれも午後1時30分～2時30分 定各120人(当日先着順)
偏頭痛について

時6日(火) 講加野貴久氏(安城更生病院脳神経外科医師)
肩こり解消でスッキリ元気!

時20日(火) 講野村恵里氏(あいち健康プラザ健康運動指導員)
楽しく痩せる食事とダイエット

時27日(火) 講宇野薫氏(㈱タニタ管理栄養士)

時期間・日時 場場所 内内容
対対象 定定員 料費用 持持ち物 他その他 申申し込み
(料無料の場合は記載を省略)



予防接種

場内市保健センター→BCG、市内指定医療機関→三種混合・麻しん風しん混合・日本脳炎・二種混合・小児用肺炎球菌・ヒブ・子宮頸がん
※詳細は、本紙7月15日号10ページ、日本脳炎は8月1日号18ページをご覧ください。



検診

市保健センター、市内指定医療機関では、定期的に検診をしています(予約制)。
※詳細は、本紙7月1日号15ページをご覧ください。



健康コラム

本紙4ページの特集「特定健診へ行こう」はご覧いただけましたか?

高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病も、その原因をたどれば、日々の食べすぎや運動不足の積み重ねです。

そこで今回は、生活習慣病予防に役立つ「私の減る脂いプラン」を紹介します。

管理栄養士・保健師が、あなたの生活習慣を見直し、個人それぞれに合った食事内容や、運動方法をアドバイスします。3カ月間、ダイエットにくじけそうな時や、つらい時にも、専門家がしっかりとサポート!



相談

場市保健センター

スクスク子育て相談室(予約制)

育児・栄養・歯などの相談。身体計測のみは予約不要
時13日(木)・27日(木)午前9時～11時
対4歳未満の子の保護者

家族のためのこころホッと相談日(予約制)

うつ傾向のある家族(成人を優先)の悩み・接し方について、臨床心理士による相談
時6日(木)午後1時～5時 対精神科、心療内科に通っていない人の家族 定3人(先着順) 申9月20日(火)～10月4日(火)(土)(日)(祝を除く)に同センターへ

保健相談

健康に関する相談。電話相談も可
時(月)～(金)午前8時30分～正午、午後1時～5時(10日(祝)を除く)
対健康に不安がある人

食事相談(予約制)

食生活と運動についての相談
時19日(水)・31日(水)午前9時～11時、午後1時～3時 対20歳以上で特定保健指導対象外の人とその家族

思春期保健相談

思春期の体の悩み相談。電話相談も可
時毎週(火)午後1時～5時 対小・中学・高校生とその保護者 他Eメール(shishunkiroom@city.anjo.aichi.jp)での相談は随時受け付け

あなたも克服! メタボリックシンドローム

過去3年間の参加者の平均では、お腹周り1.13cm、体重2.2kgの減少がありました。

中には、お腹周りが11.5cm、体重が4.9kgも減った人もいました。

●参加者の声

- 体が軽くなった
- 疲れにくくなった
- 気持ちが明るくなった
- 自分に自信がついた

●気をつけたポイント

- ①夕食後は間食をしない
- ②食べた物を書き出す
- ③食べる順番を考える
- ④一日1万歩以上歩く
- ⑤家事をしながら運動をする
- ⑥脂っこい食事を減らす

「私の減る脂いプラン」の募集は、本紙10月15日号に掲載予定です。

この機会に、あなたの生活習慣も見直しませんか?

