



# 保健センターのお知らせ



## 9月の乳幼児健診・離乳食講習会

問合せ:保健センター ☎ 992-3170・4323

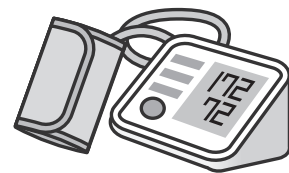
4か月児健診	9か月児健診	1歳8か月児健診	3歳4か月児健診	離乳食講習会(要予約)
受付は13:15から14:00までです。対象の方に個別通知しています。				10:00~11:30
27日(水) (29年5月生)	6日(水) (28年11月生)	20日(水) (28年1月生)	13日(水) (26年5月生)	12日(火) 中期・後期

※9か月児健診では、歯ブラシをプレゼントしています。  
 ※1歳8か月児健診、3歳4か月児健診では、希望者にフッ素塗布を行います。

## 高血圧予防教室 ~塩分を減らすといいことがいっぱい~

日常生活に役立つ高血圧予防のポイントが分かります。

- 日時/10月19日(木)午後1時30分~3時30分 ■場所/保健センター
- 対象/収縮期血圧140~159、拡張期血圧90~99のいずれか又は両方に該当される方(治療中の方は除く)。
- 定員/16名(申込み順)
- 内容/管理栄養士の講話、塩分控えめメニューの試食。  
前日の一日あたり塩分摂取量測定(尿を持参し、検査を希望される方)。
- 持ち物/健康診断の結果票、筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、自宅のみそ汁(塩分測定希望の方)、尿(前日の塩分測定希望の方)
- 申込み/9月4日(月)から電話で保健センターへ。



## 糖尿病予防教室 <sup>まつこ</sup>「松子と学ぶ糖尿病の世界 ~知っ得! やっ得! 食べ得! あなたもなれる健康マイスター!~」

日時	内容
①9月14日(木)9:30~11:30	知っ得! 松子と学ぶ糖尿病の世界
②9月21日(木)9:30~11:30	知っ得! 松子と学ぶ栄養の世界
③9月26日(火)9:30~13:30	やっ得! 食べ得! 松子と学ぶ食事・調理の世界(調理実習)
④10月上旬 お一人30分程度	知っ得! 松子と学ぶ“私”の世界(栄養士と個別相談)
⑤11月8日(水)又は22日(水)	やっ得! 松子と学ぶノルディックウォーキングの世界
⑥12月14日(木)9:30~11:30	知っ得! やっ得! 食べ得! 松子と楽しむ外食の世界 お楽しみ会・修了式 ※プレゼントをご用意しています。

- 場所/保健センター
- 対象/65歳未満(昭和28年4月1日以降の生まれ)で、血糖値が高い方(HbA1c5.7%以上)  
※血糖値が高く受診されている方、服薬中の方、今までに教室に参加したことがある方は、対象になりません。ご家族も参加可能です。
- 定員/12名(申込み順)
- 持ち物/健康診断の結果票、筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、調理実習費350円
- 申込み/電話で保健センターへ。

## 救急医療週間 9月3日(日)~9日(土)「病院のかかり方について考えてみましょう」

- ①かかりつけ医を持ちましょう  
「かかりつけ医」とは気軽に健康相談や、病気の相談にのってくれるお医者さんのことです。
- ②できるだけ診療時間内に受診しましょう  
昼間、体調がおかしいな、と思ったら、早めにかかりつけ医に診てもらいましょう。
- ③休日・夜間のかかり方  
・地域の休日夜間急患診療所や休日当番医の診療時間内に受診しましょう。  
・救急電話相談を利用しましょう。休日や夜間の急な病気やケガの際に、家庭での対処や受診の必要性について相談できます。

大人 #7000 又は ☎048-824-4199 月~土曜日 18:30~22:30 日・祝・GW・年末年始 9:00~22:30  
 こども #8000 又は ☎048-833-7911 月~土曜日 19:00~翌朝7:00 日・祝・年末年始 7:00~翌朝7:00

気軽にノルディックウォーキング(9月)

日時/9月27日(水)午前9時30分~10時30分 費用/無料 申込み/ボール貸し出しを希望する方は、保健センターにお申し込みください。