

保健センターからのお知らせ

5月の乳幼児健診・離乳食講習会・各種相談

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
23日(水) (30年1月生)	9日(水) (29年7月生)	30日(水) (28年9月生)	16日(水) (27年1月生)	8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。

相談名	日時	内容	問合せ
こころの相談 (要予約)	5月21日(月) 午後1時15分~4時	不安・不眠・イライラなどでお困りの方を対象とした相談	保健センター ☎992-3490
健康(育児)相談	5月9日(水)、6月20日(水) いずれも午前9時30分~11時	健康相談…血圧測定、尿検査、生活習慣病予防に関する相談 育児相談…身長、体重の測定、育児の悩みに関する相談	保健センター ☎992-3170
栄養相談 (要予約)	5月9日(水)、6月20日(水) いずれも午前9時~11時	子どもから大人まで栄養に関する相談	



初夏のHello😊ベビー教室が始まります

Helloベビー教室とは、妊婦さんの日常の過ごし方、お産の心構え、赤ちゃんの育て方など、基礎的な事を学びながらママの友達づくりができる教室です。翌年には同窓会もあります。

4回目は沐浴体験やお父さんのマタニティ体験もあります。

	日 時
1回目	5/15(火) 13:30~16:00
2回目	5/22(火) 10:00~13:00
3回目	5/29(火) 13:30~16:00
4回目	6/ 2(土) 9:30~12:00

- 場所/保健センター
- 対象/妊婦、夫、家族
- 持ち物/母子健康手帳、筆記具
- 費用/350円(調理材料費)
- 申込み・問合せ/電話で保健センターへ。

麻しん風しん予防接種の重点期間です

4月~6月は麻しん風しん予防接種の重点期間です。予診票は、1期(1歳~2歳未満児)対象の方には9か月健診にて配布し、2期(就学1年前の児:幼稚園等の年長児)対象の方には郵送しています。麻しんは春季に流行し感染力が強く、症状が重く合併症が怖い病気です。未接種の方は早めの接種をお勧めします



塩分…摂りすぎてる??

自分ではうす味にしているつもりでも、意外と多く摂っているかもしれない塩分。1日の望ましい量は男性8g、女性7g未満とされています。しかし、めん類を汁まで飲み干すと6~8gの塩分を摂取するため、1食で1日分になってしまいます。この他にも加工食品(練り製品、ハム、ソーセージなど)や干物、漬物を頻繁に食べる方も塩分が多くなりがちです。

食品を購入する時は、栄養成分表示で塩分を見る習慣をつけましょう。

塩分を多く摂っている人ほど血圧が高く、脳卒中にかかる人や脳卒中で死亡する人の割合が多いことが報告されています。ふだんの食事から減塩を意識し、栄養バランスを整えることが健康で長生きすることにつながっていくのです。

広告

気軽にノルディックウォーキング(5月)

◆日時/5月16日(水)午前9時30分~10時30分 ◆場所/北部サービスセンター(玄関前に集合)
◆費用/無料 ◆申込み/ボール貸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。